

ISSN 2522-1108



Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

2020



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного виховання
різних верств населення**

Науково-теоретичний журнал

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. 228 с. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

У науково-теоретичному журналі розміщено наукові праці, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Ажиппо Олександр – д.п.наук, професор

Масляк Ірина – к.фіз.вих., професор

Кузьменко Ірина – к.фіз.вих., доцент

Бала Тетяна – к.фіз.вих., доцент кафедри

Криворучко Наталя – к.фіз.вих., доцент кафедри

Мамешина Маргарита – доцент кафедри

Жук Вячеслав – ст. викладач

Журнал включено до бази даних: Google Scholar, ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), WorldCat, Bielefeld Academic Search Engine, OpenAIRE.

ISSN 2522-1108 (Online).

Key title: Aktual'nì problemi fizičnogo vihovannâ rìzних verstv naseleonnâ

Abbreviated key title: Aktual. probl. fiz. vihov. rìzних verstv nasele.

URL: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

© Харківська державна академія фізичної культури, Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2020

© Автори, 2020

ЗМІСТ

<i>Ажиппо Олександр, Кузьменко Ірина, Корчевська Олена.</i> Рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років ЗВО I-II рівня акредитації	6
<i>Азаренкова Любов.</i> Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів	17
<i>Бойчук Роман, Крижанівський Володимир, Хробатин Ігор, Захаркевич Тетяна, Черней Василь.</i> Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи засобами міні-футболу	22
<i>Борейко Наталя, Курій Олена, Бабаджанян Вікторія.</i> Особливості формування уміння плавання у студентів у глибокій ванні басейна	29
<i>Браславська Наталія, Браславський Ігор.</i> Ставлення студентів до впровадження інноваційних методів навчання в сучасну систему фізичного виховання	37
<i>Воронцов Артур.</i> Техніко-тактична підготовка у жіночому боксі з урахуванням функціональної асиметрії.....	42
<i>Галазюк Віктор, Коваль Вікторія, Кононенко Ганна.</i> Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією.....	49
<i>Гринько Віталій, Куделко Вікторія.</i> Особливості використання професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання студентів залізничного профілю	58
<i>Дейнеко Альфія, Красова Інна, Марченков Михайло.</i> Основна гімнастика – базовий компонент складової шкільної програми з предмету «Фізична культура».....	71

<i>Знак Віталій, Майстренко Євгеній.</i> Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів	78
<i>Кожухівський Володимир.</i> Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою	83
<i>Корольова Марина, Штацька Валерія, Криворучко Наталя.</i> Оцінка розвитку гнучкості студентів аграрного коледжу	88
<i>Корягін Віктор, Блавт Оксана.</i> Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.....	93
<i>Кривуца Ірина, Несен Олена.</i> Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор	98
<i>Кулик Ніна. Кисельов Валерій.</i> Визначення соматичного здоров'я жінок зрілого віку на заняттях аквааеробікою	103
<i>Микитчик Ольга, Пірогова Карина.</i> Функціональний стан системи зовнішнього дихання жінок першого періоду зрілого віку	110
<i>Несен Олена, Клименченко Вікторія.</i> Оцінка фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти педагогічного профілю	114
<i>Оксьом Павло, Азаренков Віктор, Бережна Лариса.</i> Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України	119
<i>Отравенко Олена.</i> Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту	132
<i>Пермяков Олександр, Йона Тетяна.</i> Рухова активність у структурі вільного часу студентів.....	139
<i>Подгорна Вікторія, Смолякова Ірина.</i> Використання майндмапінгу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури	146

<i>Рибалко Ліна.</i> Рухова активність і її показники у студентів ЗВО	155
<i>Рядова Ліліана.</i> Кореляційний зв'язок показників кісткової звукопровідності та орієнтування у просторі у дітей середнього шкільного віку з вадами зору	165
<i>Слободянюк Юлія, Криворучко Наталя, Жук Вячеслав.</i> Рівень розвитку силових здібностей студентів ЗВО I–II рівня акредитації	171
<i>Тимченко Анна, Темченко Владимир, Бурко Валерий.</i> Дистанционная составляющая в системе физического воспитания в классическом университете.....	176
<i>Чередніченко Артем, Первій Дар'я.</i> Розвиток та становлення хортингу	181
<i>Botagariyev Tulegen, Petrova Angelina.</i> The dynamics of indicators of the cardiovascular response to standard physical load of the 10 th -11 th grades boys under the influence of CrossFit exercises	188
<i>Levina Tetiana, Masliak Irina.</i> The level of speed development at 5-6 year old children under the influence of basketball elements	195
<i>Mirqorod Diana, Mameshina Margaryta.</i> The level of manifestation of speed abilities at senior pupils	202
<i>Moiseienko Olena, Platova Anna.</i> The dynamics of indicators of agility development at 4-6 year old children under the influence of special exercises aimed at improving the functional state of sensory systems	209
<i>Skaliy Alexander, Bala Tetiana.</i> Influence of horting elements on the level of motor preparation of 15 year old pupils	216
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	223

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 15–16 РОКІВ ЗВО I-II РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

¹*Ажиппо Олександр, д.п.н., професор, ¹Кузьменко Ірина, к.фіз.вих., доц.,*

²*Корчевська Олена*

¹*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

²*Харківський національний медичний університет, Харків*

Анотація. У статті представлена оцінка рівня рухової підготовленості здобувачів вищої освіти. Здійснено порівняльний аналіз отриманих показників у статевому, віковому аспекті та порівняння з оціночною шкалою. Результати проведеного дослідження виявили, що рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років відповідає оцінці «задовільно».

Ключові слова: студенти, рівень фізичної підготовленості, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою навчального процесу у закладах вищої освіти, метою якого є підготовка здорових, гармонійно розвинених, високоосвічених, творчих особистостей, які здатні до високопродуктивної праці за обраним фахом та спроможні використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в повсякденній та професійній діяльності.

Одне із головних завдань фізичного виховання є зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Нажаль, серед сучасної студентської молоді в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я. За останні роки виявлено тенденцію збільшення кількості студентів з низьким рівнем здоров'я. З кожним роком збільшується кількість здобувачів освіти, які відносяться до спеціальної медичної групи [2, 3, 6, 11, 12, 17, 19].

Одним із складових показників здоров'я студентів є рівень їх фізичної підготовленості. Вивчення рівня фізичної підготовленості є важливим

завданням для покращення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Необхідність його оцінювання викликана потребою визначення оптимальних фізичних навантажень, доцільності вибору засобів, методів, методичних прийомів в системі навчальних занять [5, 7, 9, 18].

Незважаючи на те, що дослідженню рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячені роботи О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко [1], В. О. Жука, А. Ю. Тулінова [4], І. О. Кузьменко, Д. В. Куца, Ю. О. Іващенко [10], І. Сухенко [14], А. В. Чередніченко, І. Д. Руденко [15], N. V. Krivoruchko, I. P. Masliak, T. M. Bala, I. N. Skripka, V. I. Noncharenko [16] та ін., питання залишається актуальним і, на наш погляд, потребує подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020-2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей студентів 15–16-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 63 студенти 15–16 років, з яких: 15 юнаків та 17 дівчат, які навчаються на I курсі; 17 юнаків та 14 дівчат, які навчаються на II курсі.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років визначався за показниками розвитку координаційних здібностей, швидкості, гнучкості, витривалості, сили та швидко-силових якостей.

Аналіз результатів розвитку рухових здібностей у статевому аспекті студентів 15 років представлений у таблиці 1.

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей студентів 15 років у статевому аспекті

Стать / Показники	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	15	11,45±0,11	17	11,76±0,16	1,67	>0,05
Біг на 60 м, с	15	9,02±0,10	17	10,92±0,11	12,66	<0,001
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	15	7,33±0,93	17	9,88±0,69	2,19	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	15	37,27±2,92	17	34,29±2,27	0,80	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15	20,00±2,01	17	7,94±0,60	5,75	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	15	197,67±6,18	17	161,45±3,44	5,12	<0,001
Біг продовж 6 хв., м	15	1230,00±42,17	17	891,18±32,25	6,37	<0,001

Розглядаючи дані човникового бігу 4x9 м та піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів I курсу у гендерному аспекті, необхідно зауважити, що юнаки виконують вправу краще, ніж дівчата, однак, достовірність відмінностей відсутня ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати бігу на 60 м та бігу продовж 6 хв. осіб 15 років у статевому аспекті, варто відмітити, що дані юнаків достовірно кращі, ніж показники дівчат ($p < 0,001$).

Аналіз показників рівня розвитку гнучкості студентів I курсу у статевому аспекті, показав, що дівчата виконують вправу краще, ніж юнаки. Слід відмітити, що дані нахилу тулуба відрізняються достовірно ($p < 0,05$).

Порівняння результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і стрибка у довжину з місця виявило, що дані юнаків кращі, ніж дівчат. При цьому відмінності мають достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівняння результатів рухової підготовленості студентів II курсу у гендерному аспекті висвітлене в таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей студентів 16 років у статевому аспекті

Стать / Показники	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	17	10,41±0,22	14	11,31±0,13	3,60	<0,001
Біг на 60 м, с	17	8,83±0,11	14	10,94±0,13	12,61	<0,001
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	17	7,53±1,16	14	9,57±0,88	1,41	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17	38,12±2,15	14	34,71±1,88	1,19	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17	22,71±2,39	14	9,29±0,57	5,47	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	17	218,80±6,60	14	166,57±4,22	6,67	<0,001
Біг продовж 6 хв., м	17	1317,65±35,33	14	996,43±45,19	5,60	<0,001

Аналіз показників човникового бігу 4x9 м та бігу на 60 м студентів 16 років відносно статі виявив, що результати юнаків достовірно кращі, ніж дівчат ($p < 0,001$).

Досліджуючи дані нахилу тулуба вперед з положення сидячи, необхідно зауважити, що дівчата виконують вправу краще, ніж хлопці. Однак, достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Аналізуючи показники піднімання тулуба в сід за 1 хв. у досліджуваного контингенту стосовно статі, слід відмітити, що юнаки виконують вправу дещо краще, ніж дівчата. Однак, відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$).

Розглядаючи результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця і бігу продовж 6 хв. студентів II курсу, визначено, що хлопці мають показники достовірно кращі, ніж дівчата ($p < 0,001$).

Порівняння результатів рухових здібностей юнаків 15–16 років відносно віку представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Вікові порівняння показників розвитку рухових здібностей юнаків 15–16 років

Вік / Показники	n	15 років	n	16 років	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	15	11,45±0,11	17	10,41±0,22	4,30	<0,001
Біг на 60 м, с	15	9,02±0,10	17	8,83±0,11	1,31	>0,05
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	15	7,33±0,93	17	7,53±1,16	0,13	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	15	37,27±2,92	17	38,12±2,15	0,23	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15	20,00±2,01	17	22,71±2,39	0,87	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	15	197,67±6,18	17	218,80±6,60	2,34	<0,05
Біг продовж 6 хв., м	15	1230,00±42,17	17	1317,65±35,33	1,59	>0,05

Характеризуючи результати прояву координаційних здібностей осіб 15–16 років у віковому аспекті, варто зауважити, що дані човникового бігу 4x9 м у 16 річних студентів кращі, ніж у молоді 15 років. Слід відмітити, що показники мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

Аналіз показників бігу на 60 м у досліджуваного контингенту стосовно віку виявив, що юнаки 16 років демонструють результати кращі, ніж п'ятнадцятирічні хлопці. Однак, відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники нахилу тулубу вперед з положення сидячи студентів I–II курсів, необхідно зазначити, що з віком спостерігається тенденція до погіршення результатів. Однак, достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Співставлення даних піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, бігу продовж 6 хв. у віковому аспекті показало, що студенти 16 років виконують вправи краще, ніж особи 15 років. При цьому, достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Аналізуючи дані стрибка у довжину з місця студентів 15–16 років відносно віку, слід відмітити, що юнаки 16-ти років демонструють результати кращі, ніж особи 15 років. При цьому, відмінності мають достовірний характер ($p < 0,05$).

Порівняння показників розвитку фізичних якостей дівчат 15–16 років відносно віку висвітлене в таблиці 4.

Таблиця 4

**Вікові порівняння показників розвитку рухових здібностей
дівчат 15–16 років**

Вік / Показники	n	15 років	n	16 років	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	17	11,76±0,16	14	11,31±0,13	2,22	<0,05
Біг на 60 м, с	17	10,92±0,11	14	10,94±0,13	0,11	>0,05
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	17	9,88±0,69	14	9,57±0,88	0,28	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17	34,29±2,27	14	34,71±1,88	0,14	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17	7,94±0,60	14	9,29±0,57	1,62	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	17	161,45±3,44	14	166,57±4,22	0,94	>0,05
Біг продовж 6 хв., м	17	891,18±32,25	14	996,43±45,19	1,89	>0,05

Аналіз показників човникового бігу 4x9 м студенток 15–16 років у віковому аспекті виявив, що результати шістнадцятирічних дівчат достовірно вищі, ніж дівчат 15 років ($p < 0,05$).

Розглядаючи результати бігу на 60 м у досліджуваного контингенту стосовно віку, варто зазначити, що показники студенток 1 та 2 курсів

практично однакові і достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$).

Порівняння показників нахилу тулубу вперед з положення сидячи показало, що дівчата 15 років виконують вправу краще, ніж студентки 16-ти років. Однак, відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$).

Досліджуючи дані піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, бігу продовж 6 хв. слід відмітити, що дівчата 16 років демонструють результати вищі, ніж студентки 15 років. При цьому, достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$).

Порівняння результатів човникового бігу 4x9 м у досліджуваного контингенту з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що студенти 15–16 років виконують вправу на оцінку «задовільно».

Порівняння результатів розвитку швидкості осіб 15–16 років з оціночною шкалою за В. А. Романенко [13] показало, що юнаки 15 років виконують контрольну вправу біг на 60 м на оцінку «добре», хлопці 16-ти років – на оцінку «задовільно», дівчата 15–16 років – на оцінку «незадовільно».

Співставлення даних нахилу тулуба вперед з положення сидячи у досліджених з оціночною шкалою, представленою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що у студентів 15–16 років результати досить низькі і відповідають оцінці «незадовільно».

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів з нормами, запропонованими Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], слід зазначити, що результати відповідають оцінці «задовільно».

Порівняння даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що студенти виконують вправу на оцінку «незадовільно».

Порівнюючи показники стрибка у довжину з місця з нормативною шкалою за Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], необхідно зазначити, що юнаки 15–16 років виконують вправу на оцінку «добре», а дівчата – на оцінку «задовільно».

Порівнюючи показники розвитку витривалості осіб 15–16 років з нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [13], слід констатувати низький рівень витривалості досліджуваних, на що вказує оцінка «незадовільно» у контрольній вправі біг продовж 6 хв.

Таким чином, слід констатувати досить слабкий рівень фізичної підготовленості студентів, який, в середньому, відповідає оцінці «задовільно».

Висновки:

1. Аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей студентів I–II курсів у гендерному аспекті показав, що результати юнаків вищі, ніж дівчат. Виняток становлять показники розвитку гнучкості, де результати кращі у дівчат. Слід відмітити, що розбіжності, у більшості випадків, носять достовірний характер ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

2. Розглядаючи результати розвитку рухових якостей осіб 15–16-ти років у віковому аспекті, слід зазначити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів, за винятком показників розвитку гнучкості, які з віком погіршуються, та швидкості, які практично однакові, у дівчат. При цьому, результати відрізняються, в основному, не достовірно ($p > 0,05$).

3. Порівнюючи показники рівня рухової підготовленості досліджуваного контингенту з відповідними нормами, слід констатувати, що вони, в середньому, відповідають оцінці «задовільно».

Результати проведеного дослідження вказують на необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти I–II рівня акредитації.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку можуть полягати у пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-

практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.

2. Баламутова Н. М., Коломійцева О. Е. Моніторинг стану здоров'я студентів харківських вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. №1 (34). С. 56–59.

3. Герасименко С. Ю., Гурелич М. С. Визначення рівня соматичного здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 48–53.

4. Жук В. О., Тулінов А. Ю. Використання у повсякденному житті студентської молоді допоміжних засобів фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 103–109.

5. Коломійцева О. Е., Приходько Г. І. Ефективність використання Crossfit програми у фізичному вихованні студентів вишів. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез наукових доповідей ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року. Харків: ХДАФК, 2019. С. 14–16.

6. Корягін В. М., Блавт О. З. Оптимізація фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп засобами інноваційних технологій. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 108–116.

7. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №11. С. 56–59.

8. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

9. Кузьменко І. О., Бодянчук О. В. Оцінка рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів 16–17 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2018. Випуск 154. Том II. С. 126–130.

10. Кузьменко І. О., Куций Д. В., Іващенко Ю. О. Розвиток силових здібностей студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. С. 99–104.

11. Кулик Н. А., Гудим С. В. Рівень здоров'я студентів-першокурсників при вступі до закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 144–152.

12. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету, 2012. № 2 (8) С. 92–97.

13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: Изд-во Донецкого нац. ун-та, 2005. 290 с.

14. Сухенко І. Зміни показників фізичного стану студентів під впливом занять у спортивних секціях. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2 (70). 2019. С. 91 –96. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.016>.

15. Чередніченко А. В., Руденко І. Д. Фізичний стан студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 218–255.

16. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Noncharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of

strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*, 2018, 22 (3): 127–133.

17. Masliak I., Bala T., Krivoruchko N., Shesterova L., Kuzmenko I., Kulyk N., Stasyuk R. and Zhuk V. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452–458, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.s163.

18. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Horchaniuk Y., Korchevska O. Efficiency of using cheerleading for flexibility development at female students of teacher training college. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 1), Art 27, 2019, pp. 178–184.

19. Krivoruchko N., Masliak I., Bala T., Shesterova L., Mameshina M., Kuzmenko I. & Kotliar S. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*, №. 9 (4), 2018, pp. 1498–1506.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ВИД ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Азаренкова Любов

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті визначено рівень рухової активності студентів 3 курсу НТУ «ХПІ» за допомогою міжнародної анкети фізичної активності IPAQ. Представлено пріоритетні форми рухової активності у студентів, відображено актуальність застосування скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: скандинавська ходьба, студенти, заняття, рухова активність.

Вступ. У сучасній вищій школі студентом ставляться багато завдань, серед яких освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. За даним досліджень та практики, визначено, що студенти на протязі навчання у вищому навчальному закладі стикаються з великою кількістю розумового навантаження і мають недостатню рухову активність, малорухливий спосіб життя. При цьому соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Тому задачі фізичного виховання в вищому навчальному закладі сприяти індивідуальній підтримці та розвитку фізичного здоров'я студента. Надати кожному студенту фізичні навантаження, які компенсують їх відсутність в сучасному житті.

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Її низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму. Стан здоров'я студентів, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями

організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість молодого організму до несприятливих зовнішніх чинників. І саме стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [1]. Тому забезпечення оптимальної рухової активності студентів є пріоритетним чинником здорового способу життя та засобів оздоровлення. На сьогодні існує багато засобів рухової активності. Однією із видів рухової активності студентів можна застосовувати скандинавську ходьбу, яка на жаль ще мало використовується і вимагає свого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилось згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУ «ХП» «Використання педагогічних умов, методів, засобів фізичної культури для загальної та професійно-прикладної підготовки студентів».

Мета дослідження: визначити актуальність застосування скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати систему організації фізичного виховання студентів НТУ «ХП».
2. Визначити рівень рухової активності студентів за допомогою міжнародної анкети IPAQ.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 65 студентів 3 курсу НТУ «ХП» загальних груп з фізичного виховання основної медичної групи. У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи математичної статистики, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) – ходьба зі спеціальними палицями, доступний всім вид спорту для занять на відкритому повітрі [3].

В НТУ «ХП» застосовується традиційна форма проведення занять. Яка передбачає в кінці кожного семестру диференційний залік. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна входить до усіх навчальних планів за всіма спеціальностями НТУ «ХП», забезпечуючи загальну компетенцію стандартів вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня:

- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність працювати в команді.

Робочі програми та силабуси з фізичного виховання розраховані на шість семестрів навчального плану. В робочих планах розписані всі форми рухової активності направлені на розвиток фізичної підготовленості, які можуть застосовувати студенти на заняттях з фізичного виховання в НТУ «ХП». Це заняття з баскетболу, волейболу, тенісу, настільного тенісу, плавання, легкої атлетики, бадмінтону та інші. Але з великим розумовим навантаженням, занять фізичним навантаженням тільки в ЗВО замало, тому потрібно вводити форми, які студент зможе використовувати і під час занять з фізичного виховання і самостійно на свіжому повітрі. Таким заняттям може бути ранкова гімнастика з засобами скандинавської ходьби або прогулянка по парку зі скандинавськими палками.

Для визначення рівня рухової активності студентів було застосована Міжнародна анкета фізичної активності IPAQ [2].

В анкеті зазначався час фізичної активності студентів протягом 7 днів. Перед анкетуванням студентам було роз'яснення про види фізичної активності такі як, посилену фізичну активність і що до неї належить та як такий вид активності, вимагає значних фізичних зусиль і утруднює дихання. Також було акцентована увага на помірній фізичній активності і що до такого виду активності відноситься. що вимагає помірних фізичних зусиль і лише злегка утруднює дихання.

Анкета містила п'ять частин. В першу частини входили питання що стосувалися фізичної активності, пов'язаної із трудовою діяльністю. Це

охоплює оплачувану роботу, сільське господарство, волонтерську роботу, навчальну активність. Друга частина охоплювала питання фізичної активності, пов'язаної з переміщенням. Питання були про те, як студент пересувається з місця на місце, включаючи роботу, магазини, кіно тощо. Третя частина анкети включала питання про домашню роботу, впорядкування дому, піклування про сім'ю. Ця частина про фізичну активність, яка була виконана по дому як домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, загальні ремонтні роботи й піклування про сім'ю тощо.

Четверта частина характеризувалась як фізична активність у час рекреації, занять спортом та вільного часу. Ця частина включала питання про фізичну активність, яка була виконана вами виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час. Не враховуючи ту фізичну активність, яка вже була зазначена у попередніх частинах. П'ята частина анкети – це час проведений студентом сидячи. Останні питання стосуються часу, що проведений сидячи, знаходячись на роботі, вдома, на навчанні, у вільний час. Це може охоплювати час, проведений сидячи за робочим столом, відвідування друзів, читаючи, дивлячись телевізор сидячи чи лежачи. Не додаючи час, проведений у транспорті, який вже був вказаний у одній з частини.

За результатами анкетування було визначено, що високий рівень рухової активності мають 27% студентів, середній рівень мають 42% та низький рівень рухової активності – 31 % студентів.

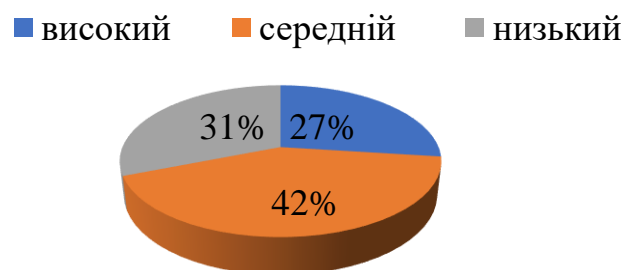


Рис. 1. Рівень рухової активності студентів 3 курсу

Також для визначення, більш розповсюджених основних видів рухової активності серед студентів в анкеті було додаткове питання «Які види рухової активності Ви знаєте?» Анкетування визначило, що основними видами рухової активності серед студентів є: фітнес -38%, танці – 32%, спортивні ігри – 56%, їзда на велосипеді – 29% і т.д. Аналізуючи додаткове питання анкети, можна зазначити, що студенти не знають про такий вид рухової активності як скандинавська ходьба та її оздоровчий вплив на здоров'я молоді.

Висновки. Вченими доказано позитивний вплив використання скандинавської ходьби на здоров'я людини, але нажаль студенти не використовують її у своїй фізичній активності. Визначено, що у більшості студентів середній і низький рівень рухової активності, тому для підвищення рівня рухової активності потрібно водити нові види рухової активності, серед яких може бути і скандинавська ходьба. Провести показові заняття зі скандинавської ходьби для залучення студентів для більш активної рухової діяльності.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому необхідно розробити методику використання скандинавської ходьби для студентів.

Список використаної літератури

1. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (31). С. 202–210.
2. International Physical Activity Questionnaire: сайт <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.
3. Микиша Д. О., Сірик А. Є. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. Суми: СумДУ, 2013. С. 75–78.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ НАФТОГАЗОВОЇ СПРАВИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

*Бойчук Роман, к.фіз.вих., Крижанівський Володимир, доц., Хробатин Ігор,
Захаркевич Тетяна, Черней Василь*

*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Івано-
Франківськ*

Анотація. У статті розглядаються питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів нафтогазового профілю з переважним використанням засобів міні-футболу. Розкрито особливості професійної діяльності інженера-нафтовика, важливі професійні якості та їхня значущість. Виявлено фактори, що забезпечують ефективну адаптацію до умов професійного середовища і кліматичних умов. Показано, що застосування міні-футболу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи сприятиме підвищенню рівня професійно-значущих якостей, що значно покращить їхню підготовку до професійної діяльності, яка проходить за складних умов і вимагає високого рівня психофізичної підготовленості.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, міні-футбол, студенти, нафтогазовий профіль.

Вступ. Необхідність впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у навчальні програми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) визначається головним чином тим, що час, затрачений на освоєння сучасних професій і досягнення професійної майстерності в них залежить від рівня психофізичної підготовленості майбутнього фахівця [1, 4]. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про високу ефективність фізичного виховання студентів ЗВО на основі окремих

спортивних спеціалізацій (баскетбол, ритмічна гімнастика, гандбол, боротьба, атлетична гімнастика, спортивне орієнтування тощо) [3, 7]. Однак, впровадження у навчально-виховний процес студентів вправ з міні-футболу спрямовані, в основному, на підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості [7]. На думку дослідників, у вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо методичних рекомендацій із використання засобів міні-футболу для розвитку професійно значущих якостей студентів технічних спеціальностей. Доцільність переважного використання засобів міні-футболу у ППФП студентів цієї сфери професійної діяльності підтверджується тим, що міні-футбол розвиває психічні та рухові якості людини. За даними Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова [10], систематичні заняття міні-футболом розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вдосконалюються адаптаційні можливості організму гравців.

В основі впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності знаходиться механізм перенесення рухових навичок, умінь, сформованих у процесі занять фізичною культурою, на результат оволодіння навичками і вміннями у трудовій діяльності. Основна спрямованість занять полягає в тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму людини, розширити арсенал його рухової координації, а також забезпечити ефективну адаптацію організму до різних чинників професійної діяльності [5, 19].

Спортивні ігри загалом та міні-футбол зокрема, можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. Дослідники, зокрема, зазначають, що рухова активність гри у міні-футбол має високий емоційний фон, постійну зміну умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу. Все це привертає особливу увагу студентської молоді. Як зазначають з цього приводу Е. Маляр та М. Лебідь [7], емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичних навантажень, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу висуває суттєві вимоги

до розвитку координаційних здібностей. Гнучкість, узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості сприятимуть забезпеченню необхідної фізичної підготовленості студентів.

У цьому контексті актуальним є визначення впливу ігрових засобів міні-футболу на формування професійно значущих психофізичних якостей майбутніх фахівців нафтогазової справи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання і спорту, Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу.

Мета дослідження: вивчити наукові відомості про напрямки оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів засобами міні-футболу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити умови праці фахівців нафтогазової галузі та визначити професійно значущі психофізичні якості представників цього профілю.

2. Визначити доцільність використання засобів міні-футболу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової галузі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Ресурси нафти і газу є найважливішим національним багатством будь-якої держави. Залежність економіки будь-якої держави від стану й розвитку нафтогазових галузей і світової спільноти величезна. У результаті, престиж фахівців у сфері геології та геофізики нафти і газу, буріння свердловин і нафтовидобутку, проектування й спорудження нафтопроводів, нафтогазопереробки і нафтохімії, нафтогазової економіки і менеджменту надзвичайно високий. Цим пояснюється і значна кількість вищих навчальних закладів, які здійснюють наразі підготовку фахівців різного профілю й рівнів для нафтогазового виробництва, і прагнення

молодих людей в усьому світі отримати вищу освіту нафтогазового профілю [6].

Робота спеціальності нафтогазового комплексу містить різноманітні види праці, які можуть проводитись у приміщенні, на відкритому повітрі, на висоті, у замкнутому просторі й при високій та низьких температурах, різному освітленні, наявності шуму, вібрації, загазованості тощо. Нерідко фахівцям доводиться працювати у спеціальній одежі, респіраторі, спускатися і підніматися на велику висоту, працювати у дві, три зміни, знаходитись тривалий час у напруженій позі (сидячи, стоячи). Праця фахівців нафтогазового комплексу відрізняється підвищеною емоційною напруженістю, наявністю ризику, небезпек, великою кількістю екстремальних і стресових ситуацій. З'ясовано, що випускники цих спеціальностей найчастіше стикаються з несприятливими кліматичними й виробничими факторами, що передбачає підвищені вимоги до фізичної та психічної готовності фахівців до професійної діяльності [2, 6]. Враховуючи специфіку нафтогазового виробництва і вимоги, які воно висуває до особистого чинника, мета ППФ – підвищити фізичну та психічну підготовленість майбутніх інженерів-нафтовиків, забезпечити фізичну надійність і готовність до активної життєдіяльності і високопродуктивної професійної роботи за обраною спеціальністю [4, 9]. Професійно-прикладна фізична підготовка у закладах вищої професійної освіти є складовою програми фізичного виховання студентів і повинна здійснюватися для всіх спеціальностей, за якими здійснюється навчання у вузі впродовж усього періоду навчальної діяльності [11]. Збіг спрямованості виду спорту чи його елементів з основними вимогами професії до організму людини забезпечує високий професійно-прикладний ефект спортивного тренування, який позначається й після припинення занять спортом [5, 9].

Актуальність та доцільність вибору вправ з міні-футболу, як засобу для покращення професійно важливих якостей студентів пояснюється тим, що міні-футбол є одним із улюблених видів спорту серед студентської молоді. Міні-футболом можна займатись на свіжому повітрі протягом всього

навчального року. Гра у міні-футбол сприяє розвитку психофізичних якостей (оперативне та творче мислення, увага, пам'ять, спостережливість тощо). Використання засобів міні-футболу в процесі фізичного виховання студентів сприяє розвитку колективізму, дисциплінованості, наполегливості, сумлінності, емоційній стійкості, рішучості, ініціативності; доброзичливому ставленню до колег [3, 7]. Ігрові вправи з елементами міні-футболу сприяють розвитку швидкості, спритності та координації, витривалості, швидкісно-силових якостей, рухливості у суглобах [10].

Для ефективної професійної діяльності майбутніх фахівців переважної більшості спеціальностей нафтогазової галузі велике значення матимуть такі рухові здібності, як сила, витривалість (загальна і статична), координаційні здібності, швидкість. Серед психофізіологічних функцій пріоритетними є вестибулярна стійкість, функції уваги (переключення, розподіл), оперативне мислення, швидкість реагування тощо. До особистісних якостей відносять сміливість, рішучість, комунікабельність, стійкість до несприятливих умов [2, 4, 9].

Низка авторів [7, 10] стверджує, що спортивні ігри та міні-футбол зокрема характеризуються значним різноманіттям рухів перемінної інтенсивності, насичені елементами бігу та стрибків. Велика рухливість, необхідність швидко реагувати на ситуацію, яка постійно змінюється під час гри, висувають до організму високі й різносторонні вимоги, що призводить до збільшення сили й рухливості нервових процесів, покращення координаційних здібностей, удосконалення функцій зорового аналізатора, посилення кровообігу і дихання, розвитку психічних функцій уваги, пам'яті, мислення. Як бачимо, тренувальні засоби міні-футболу відповідають завданням ППФП майбутніх фахівців нафтогазової галузі.

Дослідники Г. В. Валеева та Д. З. Валеев [2] рекомендують у процесі занять із фізичного виховання зі студентами нафтогазового профілю паралельно із заняттями певним видом спортивних ігор використовувати тренувальні засоби загальної фізичної підготовки, які сприятимуть розвитку

таких фізичних якостей, як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, і професійні вправи, що імітують елементи робочих операцій інженера-нафтовика. Поряд із цим В. І. Мудрік [8] рекомендує у процесі занять із фізичного виховання професійної спрямованості активно застосовувати теоретичні заняття, адже в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту. Для цього використовуються такі засоби як розповідь, пояснення, інструкції і вказівки, бесіди, тощо.

Висновок. Серед спеціальностей нафтогазової галузі професії, які пов'язані з пошуком, добуванням, транспортом й переробкою, є найбільш шкідливими та небезпечними. Саме випускники цих спеціальностей найчастіше стикаються з несприятливими кліматичними й виробничими факторами, що висуває підвищені вимоги до фізичної і психічної готовності фахівців до професійної діяльності. Міні-футбол є ефективним засобом для покращення тих фізичних, психічних і спеціальних якостей, які висуваються до фахівців нафтогазового виробництва.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаємо в розробленні тренувальних засобів ігрового характеру майбутніх фахівців нафтогазової галузі з урахуванням вибраної спеціальності.

Список використаної літератури

1. Батечко Д. П. Аналіз програм кафедр фізичного виховання вузів гірничого профілю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 2. С. 7–11.
2. Валеева Г. В., Валеев Д. З. Формирование модели специалиста нефтегазового дела средствами физического воспитания. Нефтегазовое дело: электронный научный журнал. 2014. № 1. С. 517–533.
3. Величенко Н. А., Канишевская Н. Б., Киркевич М. П. Баскетбол как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. К.: НАУ, 2012. С. 37–39.

4. Егорчев А. О. Теоретические основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности. Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. 2010. № 1. С. 15–18.

5. Кабачков В. А., Полиевский В. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. М.: Советский спорт, 2010. 296 с.

6. Лівак І. Д., Концур І. Д., Шостаковський І. І. Основи нафтогазової справи: навч. посіб. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2014. С. 8–12.

7. Маляр Е. І., Лебідь М. Р. Методичні прийоми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 93–95.

8. Мудрік В. І. Вплив на світобачення студентів юридичних факультетів теоретичного курсу ППФП. Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. 2010. № 1. С. 53–56.

9. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.: Высшая школа, 1985. 136 с.

10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М.: Академия, 2004. 520 с.

11. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки. 2010. № 1. С. 31–36.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІННЯ ПЛАВАННЯ У СТУДЕНТІВ У ГЛИБОКІЙ ВАННІ БАСЕЙНА

*Борейко Наталя, к.п.н., доцент, Курій Олена, Бабаджанян Вікторія
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. У статті надано характеристику поняттю «вміти плавати». Представлена технологія навчання умінню плавання студентів у глибокій ванні басейна. Визначено за допомогою анкетування кількість студентів 1 курсу, які мають навичку плавання. Наведено педагогічні умови до впровадження технології. Розроблено технологію для навчання плаванню студентів в глибокій ванні басейна.

Ключові слова: навички, плавання, студенти, глибока ванна басейна, технологія навчання плаванню.

Вступ. Плавання є унікальним засобом фізичного виховання, на відміну від усіх інших видів спорту завдяки унікальним якостям води (висока щільність), людина відчуває стан невагомості. Вчені визнали, що саме плавання як засіб фізичної культури має найвищий рівень оздоровлення. Але натомість людина, яка не вміє плавати, або плаває погано, може утонувати і це є великою загрозою для людини. Вміння плавати життєво необхідний навик, який потрібен кожній людині, але вміння плавати людині не дається від природи (на відміну від бігу, ходьби та інших навичок) плаванню потрібно навчатись.

В СРСР була програма навчання усіх молодших школярів (2-4 класи) плаванню, завдяки якій більшість школярів (90%) вміли плавати, в Харкові теж була спроба молодших школярів навчати плаванню, але на сьогодні ця програма не працює. Зараз спостерігається велика кількість українців, які не вміють взагалі плавати і з кожним роком ця кількість зростає. 35% студентів,

які приходять до НТУ «ХПІ» не вміють плавати. Серед них 80% мають страх глибини, 27% мали негативний досвід (тонули), і майже 90% ні коли не навчались плаванню. НТУ «ХПІ» має унікальний спорт комплекс перлиною якого є 50-метровий басейн. Особливістю цього басейну є 2-х метрова глибина і для людей, які не вміють плавати або вміють недостатньо цей басейн визиває страх, тому навчати студентів дуже важлива, але не проста задача. В літературі приведена методика навчання з мілкої частини басейна [2]. Викладачі кафедри фізичного виховання мають великий унікальний досвід навчання студентів плаванню на глибокій воді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилось згідно наукової теми кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»: «Проблеми фізичного виховання студентів».

Мета дослідження: розкрити особливості формування уміння плавання у студентів в глибокій ванні басейна.

Завдання дослідження.

1. Надати характеристику поняттю «вміння плавати».
2. Визначити за допомогою анкетування кількість студентів 1 курсу, які мають навичку плавання.
3. Розробити технологію для навчання плаванню студентів в глибокій ванні басейна.
4. Визначити ефективність розробленої технології.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети були використанні наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури з означеної проблеми; анкетування студентів та викладачів фізичного виховання; логічні методи; спостереження; експеримент. Дослідження проводилось в Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», в ньому приймали участь студенти різних спеціальностей 1 курсу навчання в кількості 180 (серед них – 50 дівчат та 130 хлопців).

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення поняття не є простим завданням. В більшості підручників це поняття визначається, «як

уміння пересуватися в водному середовищі» [2-7], при цьому не визначається чи відбувається пересування у глибокій воді. Житомирські вчені О. Скалій та Т. Скалій після детального розгляду цього питання надали більш широке визначення цього поняття, а саме, вони зазначаються що це складне поняття, яке включає вісім базових навичок:

1. Стрибок і пірнання на глибокій воді.
2. Занурення і плавання під водою без будь-якого дискомфорту.
3. Перехід з вертикального положення у воді до горизонтального положення.
4. Можливість виконувати плавання двома способами: кролем на грудях і на спині.
5. Дихання адаптоване до конкретної техніки плавання.
6. Зміна способу плавання з положення кролем на спині на плавання кролем на грудях, перебуваючи у горизонтальній позиції.
7. Поворот ліворуч і праворуч під час плавання різними способами.
8. Пасивне плавання з мінімальними рухами та збереженням енергії» [8, 94].

Для визначення скільки студентів 1 курсу НТУ «ХПІ», які мають навичку плавання нами було проведено анкетування в якому взяли 1500 студентів 1 курсу усіх спеціальностей. На запитання «Чи вмієте Ви плавати?» 28% відповіли «Ні». Серед тих хто відповіли «Так», вміють плавати лише на мілкій воді; 65% опитуваних і лише 38% мають навички плавання спортивними способами. Через те, що в НТУ «ХПІ» секційна форма організації фізичного виховання і враховується бажання студентів при виборі секцій, були зараховані в секцію «плавання» 180 студентів, які мали бажання займатись саме в цій секції. На першому занятті студентам проводиться інструктаж з техніки безпеки на заняттях плаванням та опитування про їх досвід занять плаванням. Було визначено, що 20% займались плаванням в секціях та спортивних групах та мають навички спортивного плавання, 68% – навчилися плавати самостійно (з батьками, друзями на відкритих водоймах) і вміють пересуватись у воді

зручними способами, 12% – не вміють плавати (50% серед них мають страх перед глибокою водою).

За результатами анкетування всіх студентів які брали участь в анкетуванні розподілили на три групи: 1 група – спортивного вдосконалення; 2 – навчання плаванню; 3 – початкового навчання плавання.

Для кожній групи нами були розроблені спеціальні комплекси вправ для освоєння навичок плавання. Заняття проходили два рази на тиждень для 2 та 3 груп і три рази на тиждень для першої групи. Наше дослідження спрямовано на другу і третю групи.

Технологія навчання в 2 і 3 групі складалась з навчання техніки плавання кролю на груді та на спині, потім надавались елементи плавання брасом та батерфляєм. Спочатку виконувались вправи на суші, з метою розминки та виробітки навичок виконання рухів ногами та руками, потім координації їх роботи, імітаційні рухи виконувались у різних темпах з різною інтенсивністю. Через два тижні на заняттях використовували «резинову» для виконання вправ з супротивом. Третій тиждень – початок занять (30 хвилин) був на суші і весь інший час студенти виконували вправи у воді. Навчання почалось з дихальних вправ біля бортику. Третя група 3 і 4 тиждень виконували завдання біля бортика. Вправи із дихання складались з вправ опускання обличчя у воду на різну глибину, відкривання очей під водою, виконання видиху під водою ротом і носом, говоріння під водою при цьому обов'язково було триматися за бортик, потім за палку, за дошку. Наступні вправи були лежання на воді з опущеним та піднятим обличчям, при цьому необхідно було розслабитися у воді. Після освоєння з водою необхідно було по драбині руками опуститись, як можливо нижчі. Наступним етапом було формування навичок лежання на воді і робота ніг кролем. Велика увага приділялась роботі на «суші» де студентами серіями виконували в упорі сидячі «роботу поперемінно ногами кролем». У воді держались за бортик і опускаючи обличчя на видих поперемінно робили ногами «кролем», спочатку на груді, а потім перевертались (голова на бортику)

«кролем на спині». Після освоєння роботи ніг, додались вправи роботи руками – 5-6 тижні. Багато уваги приділяються імітаційним рухам на «суші».

Під час навчання плаванню студенти використовували дошки та плавали з дошками біля бортика, і за цей час усі студенти освоїли дихальні вправи і вправи роботи ногами. Усім їм були надані дошки і вони пересувались на глибокій частині без утримання за бортик. Наприкінці заняття виконувались дихальні вправи і стрибки у воду способом «солдатик», при цьому викладач здійснював страховку. 8-9 тиждень студенти більше часу стали тренуватись у воді (50 хвилин). Виконувались вправи на координацію роботи руками та ногами, дихання і роботи ніг, дихання і роботи рук, координації роботи рук, ніг та дихання. 10 тиждень – додали зміну способу плавання з положення кролем на спині на плавання кролем на грудях, перебуваючи у горизонтальній позиції, студенти плавали завдання по пів басейна (25 метрів). 11 тиждень – студенти пропливали 50 метрові відрізки. 12 тиждень – студенти виконували усі вправи і пропливали без зупинок змінюючи стилі плавання 100 метрів і потім кожний тиждень додаючи 50 метрів. Наприкінці семестру – 16 тиждень, кожен студент повинен був пропливати без зупинок. 300 метрів. Паралельно студенти вивчали стрибки у воду і пірнання.

Наступний семестр у в 2 і 3 групі повчався з повторення і перший і другий тиждень студенти виконували завдання першого семестру. Третій тиждень викладачі запропонували студентам виконувати плавання з прискореннями з початку це були відрізки 10, 15 метрів. Потім їх необхідно було виконувати серіями по 25 метрів. Паралельно на початку занять вивчалась елементи плавання брасом та батерфляєм. Кожного заняття студенти виконували старту та пірнали на дальність. На 13 тижні другого семестру були проведені особистісні змагання для другої та третьої груп студентів. Програма включала 25 або 50 метрів на час плавання кролем на груді або кроль на спині.. В змагання взяли участь 140 студентів (94%), 4 студента захворіли. 28,5% – плили 25 метрів і 72,5% пропливли 50 метрів спортивним стилем, серед них 75% виконали старт, 38% виконали III дорослий спортивний розряд, а 6% II

дорослий спортивний розряд, що є дуже високими показниками. 14-16 тижні студенти плавали тривало і на 16 тижні кожний студент спробував пропливсти 12 хвилин без зупинки. З цим завданням упорались 82% студентів. В середньому студенти пропливли 300 метрів дівчата і 430 метрів хлопці. Показані результати підтвердили високу ефективність розробленої технології.

Для реалізації розробленої технології використовувались певні педагогічні умови:

1) системний підхід – в основі цієї системи був студент, який бажав навчитися плавати спортивними стилями, викладачі маючи більш 20-річний досвід навчання стимулювали студентів, допомагаючи побороти страх води, через позитивну мотивацію реалізовував навчальний процес, контролював його;

2) індивідуально-груповий підхід, викладачів було троє і кожний виконував своє завдання, допомагаючи тим, хто відставав і тому, хто виривався вперед, враховувались можливості кожного студента (його підготовка, його мотивація, рівень здоров'я);

3) формування позитивної мотивації на кожному занятті, виконання на рівні можливостей. Проведення змагань, де кожний може проявити свої вольові якості;

4) безпека – кожний студент виконував лише те завдання, яке йому було доступно, викладачі постійно відслідковували стан студентів, перед заняттями у воді були вправи на «суші»;

5) від простого до складного – усі вправи підібрані таким чином, щоб студенти відчували впевненість і рухались в напрямку ускладнення вправ;

6) систематичність та дисциплінованість – усі студенти відвідували заняття і виконували усі рекомендації викладачів, оцінки за семестри отримали найвищі (студенти відбирались у групи за бажанням і попереджались про участь в експерименті);

7) гуманність – викладачі з великою повагою ставились до студента, до його бажання досягти успіху і вірили в цей успіх;

8) резервність – для реалізації технології необхідна певна матеріально-технічна база, підготовлені викладачі.

Висновки:

1. Встановлено, що поняття «вмінні плавати» складне і виходить за рамки «як уміння пересуватися в водному середовищі», яке включає вісім базових навичок.

2. Виявлено, що велика кількість студентів 1 курсу не вміють плавати, а саме 35% бояться «глибокої» води, ще 41% вміють лише пересуватися до 100 метрів у глибокій ванні, і лише 12% оволоділи навичками спортивного плавання, що вимагає вирішення цієї проблеми.

3. Експериментально підтверджено ефективність розробленої технології плаванню. Отримані дані свідчать про те, що 99% студентів успішно навчилися плавати.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. У подальшому необхідно розробити стратегію навчання усіх студентів НТУ «ХП» плаванню.

Список використаної літератури

1. Баламутова Н. М., Блошенко Е. И., Борейко Н. Ю., Шейко Л. В. Реакции кардиореспираторной системы юных пловцов на физические нагрузки, применяемые для развития силы, быстроты и выносливости. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2(122)20. С. 12–16.

2. Булгакова Н. Ж. Плавание: пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 157 с.

3. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. Житомир: Рута, 2009. 156 с.

4. Фирсов З. П. Плавание для всех. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 63 с.

5. Чернов В. М. Основи техніки плавання: навч. посіб. Львів, 1997. 183 с.

6. Чернов В. М. Пристосування організму людини до спортивних навантажень плавання: [монографія]. Львів: ЛДІФК, 1998. 129 с.

7. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2008. 230 с.

8. Скалій О., Скалій Т. Визначення поняття «вміння плавати» як профілактичний захід в запобіганні утоплень – досвід північно-західних країн європейського союзу. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/28151/1/%D0%A4%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B7%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%206_91-100.pdf (Дата звернення: 12.04.2020).

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В СУЧАСНУ СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

¹Браславська Наталія, ²Браславський Ігор

¹Одеський національний економічний університет, Одеса

²Одеський національний морський університет, Одеса

Анотація. У статті відображенні шляхи покращення викладання фізичного виховання за допомогою інноваційних методів навчання. Зроблено анонімне опитування студентів про їхнє ставлення до використання комп'ютерних технологій в навчальному процесі.

Ключові слова: новітні технології, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Вступ. Закон України «Про вищу освіту» серед основних завдань закладів вищої освіти передбачає «забезпечення органічного поєднання в освітньому процесі освітньої, наукової та інноваційної діяльності» [4].

У діяльнісному аспекті інноваційними слід вважати оригінальні, новаторські методи та прийоми педагогічних дій і засобів [3]. Отже, інноваційне навчання – це постійне прагнення до переоцінки цінностей, збереження тих із них, які мають незаперечне значення, і відкидання тих, що вже застаріли. Інновації у навчальній діяльності пов'язані з активним процесом створення, поширення нових методів і засобів (нововведень) для вирішення дидактичних завдань підготовки фахівців у гармонійному поєднанні класичних традиційних методик та результатів творчого пошуку, застосування нестандартних, прогресивних технологій, оригінальних дидактичних ідей і форм забезпечення освітнього процесу.

Із впровадженням дистанційного навчання багато ЗВО вже сьогодні застосовують технологію онлайнсемінару під назвою «вебінар», який

демонструє порівняльні таблиці, презентації, відеоролики тощо [2]. За допомогою інтернет-технологій вебінар зберіг головну ознаку семінару – інтерактивність, яка забезпечує моделювання функцій доповідача, слухача, що працюватимуть інтерактивно, комунікуючи разом за сценарієм проведення такого семінару.

Особливістю інтерактивних занять із фізичної культури є підготовка молоді до життя. Це вимагає активізації навчальних можливостей студентів, пов'язаних з їхнім життям і суспільним досвідом. У межах цих занять студентам надаються основні пізнавальні вміння, розвиваються їхні фізичні здібності і рухові навички, вони привчаються до самостійних занять фізичною культурою. У студентів формуються навички здорового способу життя і зразки поведінки.

Готуючись до проведення занять, викладач повинен враховувати і передбачати фізичний стан групи, а також використовувати різні методи навчання, які спрямовані на особистісно-зорієнтований підхід. Добре це поєднується при використанні групового, індивідуального, фронтального і колового методів.

Світовим трендом у сфері освіти останнім часом стають відкриті онлайн-курси MOOCs і медіа-освіта [5]. Автори наголошують на тому, що впровадження нових технологій навчання та досконале оволодіння ними вимагають певної внутрішньої готовності як викладачів, так і здобувачів вищої освіти до серйозних перетворень, що відповідають умовам швидкозмінного інформаційного суспільства.

Інформаційні комп'ютерні технології дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Інформаційно-комунікативні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагностики стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості тих, що займаються.

Використання презентацій на заняттях дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, техніка яких вивчається [1].

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації по темах «Здоровий спосіб життя і я», «Способи гартування», «Шкідливі звички», «Гімнастика» і так далі. Студенти можуть виконувати такі завдання як самостійно, так і в групах, що дозволяє переходити їм до виконання проєктів, проявляючи свою творчість.

Мета дослідження: вивчити шляхи підвищення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою при впровадженні інноваційних методів навчання.

Завдання дослідження: дослідити ставлення студентів до використання нетрадиційних форм, методів, новітніх технологій викладання фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування.

Дослідження проводилося в 2019–2020 н.р. на базі Одеського національного економічного університету. Всього в дослідженні брало участь 857 студентів 1–2 курсів.

При дослідженні використовувалось анонімне анкетне опитування, що, на нашу думку, дало можливість отримати більш правдивий результат в питаннях, які ставились студентам.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз анкетних даних дозволив переконатись в тому, що абсолютна більшість студентів позитивно ставляться до застосування сучасних інформаційних технологій в освітньому процесі (рис. 1–2).

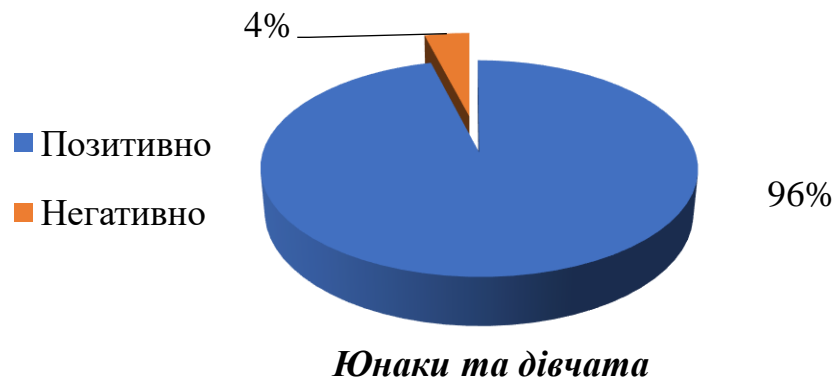


Рис. 1. Відповідь респондентів на питання: «Яке Ваше ставлення до впровадження інноваційних методів навчання?»

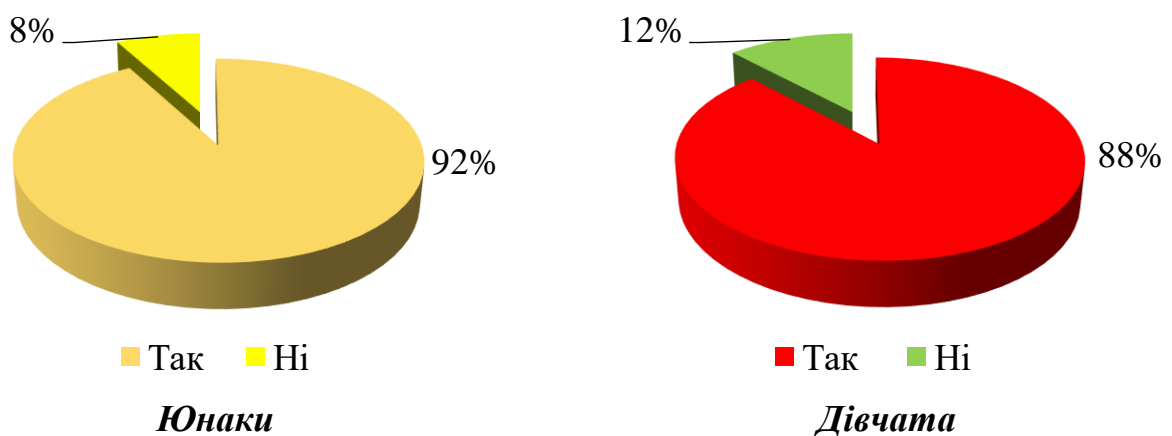


Рис. 2. Відповідь респондентів на питання: «Чи бажаєте займатися фізичною культурою у ЗВО?»

Опитування показало, що високий відсоток студентів (96%) зацікавлений у впровадженні інноваційних методів навчання в систему викладання фізичного виховання. Відсутність бажання приймати участь у всіх видах рухової активності виявлено у 8% студентів і 12% студенток. Така пасивність може бути наслідком недостатньої обізнаності з питань фізичної культури, відсутністю мотивації до здорового способу життя.

Висновок. На базі матеріалів дослідження, можна зробити висновок, що поетапно організована інноваційна система фізичного виховання з використанням нетрадиційних форм та методів і різних технологій допомагає формувати особистість студента, готувати його до професійної діяльності,

закладати в ньому основні принципи самовиховання, стимулювати молодь до ведення здорового способу життя, сприяти всебічному розвитку організму.

Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання.

Список використаної літератури

1. Абдалова О. И., Исакова О. Ю. Использование технологий электронного обучения в учебном процессе. Дистанц. и виртуал. обучение. 2014. № 12. С. 50–55.
2. Азимов Э. Г. Массовые открытые онлайн-курсы в системе современного образования. Дистанц. и виртуал. обучение. 2014. № 12. С. 4–12.
3. Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи: монографія. П. Ю. Саух [та ін.]; ред. П. Ю. Саух. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 443 с.
4. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014 р. №1556-VII. Офіц. вісн. України. 2014. №63. Ст. 1728.
5. Higher education the attack of the MOOCs. The Economist. 2013. July 20th.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ЖІНОЧОМУ БОКСІ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ

Воронцов Артур

Запорізький національний університет, Мелітополь

Анотація. В статті розглянуто вплив функціональної асиметрії на навчання та вдосконалення техніко – тактичної підготовки в різних видах спортивних єдиноборств і в боксі. Виявлено особливості впливу функціональної асиметрії на жіночий організм при засвоєнні фізичних вправ. Визначено пріоритети в тренуванні з боксу у дівчат та юніорок з домінуючою лівою рукою з метою вдосконалення технічної і тактичної підготовки.

Ключові слова: тренування дівчат, тренування юніорок, асиметрія у боксі, жіночий бокс, технічна підготовка в боксі, тактична підготовка у боксі.

Вступ. У зв'язку зі стрімким розвиненням жіночого боксу в світі та Європі, особливо його молодших вікових груп дівчат, юніорок спостерігається збільшення змагань різного рангу в цих вікових групах. Наприклад в кінці 2017 року пройшов перший чемпіонат України з боксу за участю дівчат 2004-2005 року народження, тобто допускались учасниці з віковим цензом 11-13 років на момент змагань. До того моменту на офіційні змагання допускались дівчата лише з 14 років. В 2018 року пройшов перший чемпіонат Європи з боксу серед дівчат за віковим цензом 12-14 років. Що сприяло збільшенню конкуренції у дівчат та юніорок, додатково посприяло пошуку шляхів для вдосконалення техніко-тактичної підготовки (ТПП) дівчат цього віку. Одним з таких засобів вдосконалення є пошук, відбір дівчат з нестандартними для боксу технічними ознаками. Такі індивіди на думку автора є боксери-лівші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до плану наукових досліджень Запорізького національного університету «Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх фахівців з

фізичного виховання та спорту» (державний реєстраційний номер 0115U004337).

Мета дослідження. Дослідити вплив функціональної асиметрії при вдосконаленні техніко-тактичної підготовки в жіночому боксі.

Завдання дослідження. Визначити особливості дівчат та юніорок з домінуючою лівою рукою при вдосконаленні техніко-тактичної підготовки в боксі.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Вчена Е. М. Бердичевська [1] визначає що своєчасне виявлення домінуючої кінцівки при заняттях спортом допоможить підвищити спортивну техніку в обраному виді спорту. В тактичному плані визначає що домінантна сторона допоможе ліпше сприймати дії суперника, тобто це допоможе в адекватній відповіді в ситуаційних видах спорту.

В своїй дисертації описує такі особливості у спортсменок жінок як впливання фаз оваріально менструального циклу (ОМЦ). Особливо це виявляється при зниженні працьовитості, втомлені, перетренуванні у жінок з домінуючою правою рукою в переходом або початку підготовчого періоду річного тренувального циклу. Так як проходить зміна домінуючої півкулі головного мозку, що відображається на регуляції вільних рухів. У жінок з домінуванням лівої руки – ліпші швидкі якості лівої руки.

За даними спеціалістів проведених з 1112 спортсменами більшість ліворуких займається ситуаційними видами спорту при прямому контакті між суперниками. Відмічається високі досягнення таких індивідів в різних видах спорту, особливо в боксі, боротьбі різних видів, фехтуванні, тенісі.

Звертає увагу на «скриту ліворукість» у спортсменів самої вищої кваліфікації, тому що згідно досліджень воно не менш відображається на рухових якостях, психологічних актах, стратегії поведінки, адаптаційних резервах організму. Наприклад амбідекстри-індивіди з не визначеною чітко

руховою асиметрією, за визначенням С. Нікітенко [2], але з домінуванням лівих ознак, визначених по руці, зору, слуху – демонструють високі показники на реагування обома руками за зоровому стимулу в різних частинах поля зору. Вважає виявлення індивідуального профілю асиметрії (ПА) розкрити індивідуальну специфіку рухових функцій спортсмена. Цей профіль за її ствердженням повинен складатися з домінуючих кінцівок (рука, нога) та органів зору і слуху. Згідно з випробуваннями індивіди з лівим ПА відрізняються «згладжуванням» функціональних відмінностей у моториці правої і лівої сторони тіла, що доказує о активній взаємодії півкуль головного мозку в реалізації руху. Наводить такі факти де лівосторонні індивіди за зором, слухом, рукою – за емоційною стійкістю ближче до абсолютних правосторонніх ніж до індивідів за змішаним ПА.

За даними досліджень зі змішаним контингентом за статтю та віком визначає такі особливості за лівшею : менш точна оцінка коротких інтервалів часу (за визначенням по руці та вуху), витриваліші в тесті Купера та станової сили (за рукою та сенсорною симетрією), переваги в виконанні зорової – просторової та зорової-моторної нейрокогнітивних завдань, в руховому розвитку та сприйнятті інформації, стратегії мислення та стиля дії – надають перевагу простим технічним і тактичним діям з великою швидкістю виконання, при виконанні вправи недовиконання кута в суглобах рук, перевага в слуховій пам'яті (по руці та вуху) та уваги і ефективності у виявленні об'єктів (по руці,оку), в зорової пам'яті (з однобічними показниками), визначаються більшим травматизмом та менш емоційно – вольової наполегливістю на фоні негативного настрою, високі показники швидкості реагування обома руками на зоровий стимул ніж «чисті правосторонні», перевага індивідів з домінуючою лівою рукою і амбідекстрів за частою зміною кліматичних умов - поясного часу, температурного режиму, барометрального тиску в середньогір'ї та високогір'ї [1].

Дослідниця Т. В. Бендас [3] описує негативне впливання збільшення гормону естрогену в фазах ОМЦ на рішення просторових завдань у жінок. За

даними експериментів в метанні м'яча у дівчат була виявлена мала асиметрія між правою та лівою рукою порівняно з юнаками. Визначає що дівчата 12-14 років більш ліпше засвоюють стереотипні рухи.

Науковець Є.П.Ільїн [4] відмічає що ліва рука у жіночого пола пов'язана з кращім просторовим навиком. Дівчата на дотик ліпше визначають предмети за допомогою обох рук ніж хлопці. У жінок між латеральна функціональна асиметрія при запам'ятовуванні інформації виражена менш чім у індивідів чоловічої статі. В цілому функціональна асиметрія (ФА) у жінок нижче чім у чоловічої статі і близька за асиметрію з сімейною ліворукістю.

Дослідниця А.М.Улан на прикладі фехтування визначає у лівші більш швидку реакцію у порівнянні з праворукими в 7 мс. Установлює зв'язок за типам темпераменту, так за її дослідженнями лівому профілю характерні індивіди з меланхолічним та холеричним темпераментам, а флегматичний – амбідекстрам. Виявляє більш високий рівень реактивної й особистісної тривожності,емоційної нестабільності,підвищений рівень нейротизму.

Звертає увагу на те що спортсмени з одностороннім домінуванням схильні до більш швидких сенсомоторних реакцій,однак більш схильні до стомлення. Описує техніко-тактичні дії фехтувальників - ліворуких які мають більш короткий латентний час рухової реакції,що забезпечує успішність простих і швидких дій, але меншу швидкість переробки складної інформації. Її дослідження показують що найбільш прийнятний є атакуючий стиль та довжину виконання деяких прийомів,потужністю задньої ноги [5].

Науковці С. А. Москвін, Н. В. Москвіна [6] визначають перевагу спортсменів лівого профілю(навидь при рівної фізичної підготовки) наводить приклад що в боксі такі спортсмени здобувають до 40% золотих нагород. Наводить дані де боксери лівші відають перевагу атакуючому стилю ведення поєдинку. Визначає що індивіди з правим латеральним домінуванням більш рухливо активні і володіють високою здібністю к прискоренню такої активності.

Спеціалісти С. Г. Дубовой, Г. І. Анісімов [7] згідно своїх досліджень визначають що боксері лівші є незручні суперники для правшів в тактичному плані. З практично однаковою за силою удару з обох рук.

Науковець G. Korobeunikov [8] зі співавторами у дослідженнях з визначенням ознак швидкості рук, проведеними серед висококваліфікованих жінок-боксерів різних типів асиметрії при виконанні динамічної роботи. Відмічає що жінки з домінуючою лівою рукою у загальному показнику за кількістю рухів більше ніж у амбідекстрів та праворуких. Також ліворукі жінки-боксери виконували роботу з більшою швидкістю ніж праворукі. Приходить до висновку, що ці дані допоможуть в створенні складних моторних портретів індивідів.

Як показують дані фахівців зазначених вище, більша частина досліджень проходила з змішаним контингентом, тобто дівчата та юнаки, жінки та чоловіки. Але проаналізувавши дані цих фахівців, автор вважає що вони можуть бути використані при підготовці дівчат та юніорок які займаються боксом і визначає найбільш знакові якості та пріоритети в тренуванні дівчат і юніорок.

Фахівці на прикладі спортивних єдиноборств (боротьба, фехтування, бокс) доводять що індивід з домінуючою лівою рукою більш швидкій за других спортсменів. Практично всі науковці погоджуються що такі індивіди не зручні в тактичному плані при веденні поєдинку. Якщо додати до цього можливість наносити практично однаково удари за точністю, то перевага в поєдинку буде на їх боці. Що на думку автора буде актуально особливо у дівчат, так як ще не достатньо досвіду у боксерів з домінуючою правою рукою для ведення такого двобою.

Доведена перевага ліворуких і в швидкому вирішенню нейрогнітивних завдань, що показує більшій розвиток спортивного інтелекту (антиципація; види пам'яті – довга, коротка, слухова; екстраполяція) які будуть у нагоді з планування, коректування технічних дій, аналізу відтворення технічної складової на тренуванні та двобої і в цілому на змаганнях. Особливо це знадобиться при засвоєнні стереотипних техніко-тактичних рухів в боксі де

дівчата 12-14 років в цілому і особливо з лівою ознакою переважають хлопців. Однак потребують більш уваги з боку тренера у вправах пов'язаних з технікою недовиконання кута в суглобах рук, особливо при відпрацюванні бічних та ударів знизу, що важливо у дівчат до 12 років коли можливо його виправлення, данні спортивних фізіологів це підтверджують [9].

Неменшу роль відіграють такі особливості ліворуких як здатність швидкого пристосування до кліматичних умов, що значно підвищує шанси на вдалий виступ на змаганнях, а також більш ефективного тренування на учбово-тренувальних зборах які як правило проходять у горах (на прикладі дівочої та юніорської збірної команди України з боксу). Але такі індивіди на фоні негативного настрою менш наполегливі, що потребує на думку автора психологічного супроводження.

Доведене декілька перевага ліворуких в фізичних якостях таких як тест Купера, та станова тяга, які за думкою автора, можуть бути у нагоді для визначення показника загальної фізичної підготовки і як базової платформи для становлення спеціальних фізичних якостей, але в спеціальній техніко-тактичній роботі менш знадобляться.

Значна кількість фахівців визначають ліворуких індивідів як більш схильних до атакуючих дій, але на думку автора з багаторічним тренерським стажем у боксі та домінуючою лівою рукою, це потребує більш детального вивчення. Так як по твердженню де яких науковців (О. М. Бедічевська), не всі фахівці визначали ІПА, а орієнтувалися лише на провідну кінцівку.

Висновки:

1. Перед началом вдосконалення ТТП визначити ІПА.
2. Заняття проводити з урахуванням фаз ОМЦ.
3. Посилити психологічний супровід дівчат та юніорок на тренуваннях і змаганнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні поширеними методами у дівчат ІПА та розробити методику тренування для боксерів дівчат з різним ІПА.

Список використаної літератури

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт. Хрестоматия «Функциональная межполушарная асимметрия» коллективная монография; Медико-биологическое отделение РАМН. Москва: Научный мир, 2004. С.636–671.
2. Нікітенко С., Никитенко А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. Вісник: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 534–540.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология. С-Пб: Питер, 2006. С. 431 .
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчин и женщин. С-Пб: Питер, 2003. С. 544.
5. Улан А.М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 238.
6. Москвин В., Москвина Н. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте. Киев: НУФВСУ, Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. С. 58–62.
7. Дубовой С. Г., Анисимов Г. И. Особенности формирования технико-тактических двигательных действий у юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии. Ученые записки. СПб.: Ун-т. им. П.Ф. Лесгафта, 2011. № 9 (79). С.68–72.
8. Korobeynikov Georgiy, Potop Vladimir, Korobeynikova Lesia, Kolumbet Alexander, Khmel'nitska Irene, Shtangey Dmitry, Mischenko Victoria, Aksutin Victor, Golets Aleksandr. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. №19 (6)328. P. 2185–2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328
9. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Советский спорт, 2011. С. 91.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – НАЙЛЕГШИЙ ШЛЯХ ДО ДОВГОЛІТТЯ ТА БОРОТЬБИ З ГІПОДИНАМІЄЮ

Галазюк Віктор, Коваль Вікторія, Кононенко Ганна

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків

Анотація. У роботі розглянуто проблему гіподинамії, як ключового фактора серцево-судинних захворювань людства. Проаналізовано показники основних причин смертей у світі загалом та окремо у 21 країні світу, зокрема і в Україні. Визначено позитивний вплив ведення здорового способу життя та збільшення тривалості життя.

Ключові слова: гіподинамія, здоровий спосіб життя, довголіття, фізична активність.

Вступ. Гіподинамія – це патологічний стан, для якого характерне порушення ключових функцій людського організму. Воно відбувається з причини зниження фізичної активності, у результаті чого працездатність м'язів значно погіршується. Гіподинамія відносно нова проблема, яка постає перед більшістю верств населення і є наслідком досягнення технічного прогресу в сучасному житті: комфортнішого, доступнішого, з більшими вимогами до розумового навантаження і меншими щоденними потребами в руховій активності. Це небезпечний стан, який може спричинити зниження функцій органів та фізичних кондицій, коли найменше навантаження викликає втому.

Найбільш вразливими до проблеми гіподинамії є школярі та студенти. У зв'язку із збільшенням навантаження за рахунок навчання та додаткових завдань в учбових закладах та вдома, доступності та розвитку можливостей смартфонів, планшетів, комп'ютерів, все більше дітей віддає перевагу проведенню часу у віртуальній реальності, забуваючи про потребу у щоденній руховій активності. Це призводить як до зниження фізичного стану організму і працездатності, так і до зниження імунітету, пам'яті, порушення сну [2].

З огляду на це, дозування фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю має бути суто індивідуальним. Спеціальні дослідження, проведені в Данії, показали, що перехід від малорухомого способу життя до активного у віці від 30 до 80 років привів би до збільшення очікуваної тривалості життя на 2,8–7,8 року у чоловіків та на 4,6–7,3 року у жінок залежно від рівня зростання активності. Фізично пасивні люди можуть розраховувати прожити без серйозних захворювань на 8–10 років менше, ніж фізично активні [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до планів наукових досліджень кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна і є складовою тематичного плану науково-дослідних робіт.

Мета дослідження: дослідити зв'язок середньої тривалості життя та гіподинамії в різних країнах світу та в Україні.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми.
2. Проаналізувати причини високої смертності в Україні та шляхи її подолання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Для проведення досліджень були проаналізовані дані з причин смертей в різних країнах та співставленні з середньою тривалістю життя, кількістю населення та результатами виступів на Олімпійських іграх 2016 та 2018 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Регулярна рухова активність дозволяє підтримувати передусім ефективне функціонування серцево-судинної системи, захворювання якої спричиняють понад 60 % смертей громадян України.

Гіподинамія має відкладений ефект, який виражається не лише в зниженому функціональному стані організму в дитячому та підлітковому віці,

але і впливає на фізичний стан людини в майбутньому, оскільки втрачене здоров'я в молодому віці буде неможливо відновити в зрілому віці. Окрім того, рухова активність забезпечує не тільки виконання рухової функції, а й має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому пристосуванню організму до зовнішнього середовища.

Чисельні дослідження норм рухової активності проводились всесвітніми організаціями у багатьох країнах світу. Науково-дослідний інститут фізіології дітей і підлітків Академії педагогічних наук СРСР рекомендував для школярів щоденний двогодинний об'єм рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. Такий об'єм можна досягати різноманітними вправами, однією з головних вимог до яких є одночасне навантаження не менше 10 хвилин - час за який організм починає адаптуватися та перебудовуватися у відповідності до навантаження.

У загальноосвітніх навчальних закладах необхідного рівня рухової активності для школярів практично ніколи не досягають. Фактично, загальноосвітня школа не може забезпечити необхідного об'єму рухової активності, спеціально організована рухова активність не перевищує 3-4 год. на тиждень, що становить лише 30% гігієнічної норми [1].

Згідно досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, дорослі віком 18–64 років повинні виконувати щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня або виконувати щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або мати еквівалентне поєднання помірної і високої інтенсивності. Для того, щоб отримання додаткові переваги для здоров'я, дорослі повинні збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин протягом тижня, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної та високої інтенсивності [3].

Далекою від рекомендацій є ситуація у вищих навчальних закладах України, де з 2015 року відмінено заліки з фізичного виховання, при збільшенні загального навчального навантаження, що призводить до розвитку сидячого способу життя вже з перших курсів навчання та підвищення втомлюваності, зниження концентрації та пам'яті і суттєвого погіршення рівня засвоєння навчального матеріалу.

Згідно аналізу Всесвітньої організації охорони здоров'я, визначено основні фактори причин смертності у світі. Ними є високий кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%). Надмірна вага та ожиріння відповідальні за 5% глобальної смертності. Безпосередньо брак фізичної активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (причина 6% смертей в усьому світі), в той же час, ведення фізично активного способу життя позитивно впливає і на інші фактори, зазначені вище [3].

З огляду на проблему гіподинамії та викликані нею хвороби серцево-судинної системи, було розглянуто 21 країну світу, які використовують різні моделі правління, медичну і оздоровчу системи та знаходяться на 4 континентах: Європа (Велика Британія, Франція, Німеччина, Італія, Нідерланди, Швеція, Польща, Туреччина), Азія (Японія, Південна Корея, Північна Корея, ОАЕ, Саудівська Аравія), Америка (США, Аргентина, Гондурас), Африка (Єгипет) та деякі країни, що входили до складу СРСР (Україна, Росія, Білорусь, Молдова). З-поміж країн "Великої сімки", наявні шість країн: США, Велика Британія, Німеччина, Франція, Італія, Японія.

Варто відзначити, що хвороби серцево-судинної системи розповсюджені не однаково у світі. Згідно даних The Global Burden of Disease [6] за 2017 рік деякі економічно розвинуті країни, такі як Японія, Італія, Франція, Велика Британія, Південна Корея, Нідерланди відсунули ці хвороби на друге місце у звіті про причини смертей, що складає 20-33% від усіх причин смертей у відповідних країнах та є нижчою за середній рівень у світі, який дорівнює 33%. Причиною такого успіху слід вважати не лише досягнення медицини в цих

країнах, але, в першу чергу, ведення здорового способу життя: регулярні фізичні активності, правильне харчування, покращена екологія, регулярний медичний огляд. В той же час, країни з найменшим показником середньої тривалості життя мають проблеми з екологією, доступністю фізичних активностей, харчуванням та розвитком медицини. Для аналізу зазначених країн були визначені перші сім чинників, що викликали смерть в усьому світі у 2017 році згідно Міжнародної статистичної класифікації хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям [6]. Загалом вони складають 75,4% від усіх причин смерті та охоплюють: серцево-судинну систему, новоутворення (онкологію), респіраторні захворювання, інфекційні захворювання, хвороби похилого віку, хвороби органів травлення, хвороби новонароджених. В більшості країн, частка цих хвороб складає більше 80% від загальної кількості причин смерті. В ОАЕ, Гондурасі та Саудівській Аравії значний відсоток смертей припадає на зовнішні причини смерті, такі як дорожньо-транспортні пригоди, вбивства, тероризм.

Вищезазначені країни були відсортовані за середньою тривалістю життя (СТЖ) за зростанням. Найпершою у цьому рейтингу виявилась Україна, маючи найменшу СТЖ, що складає 71,2 роки, та найбільший відсоток смертей з причини хвороб серцево-судинної системи. При середньому у світі показнику 33,1%, показник України майже вдвічі більший станом на 2017 рік - 61,5% та у січні 2020 року - 67%. Подібна ситуація спостерігається в показниках інших країн, що мають низьку СТЖ та, відповідно, високий показник смертей через хвороби ССС: Єгипет, Молдова, Росія, Білорусь. Низька СТЖ також відзначається і в Північній Кореї, Саудівській Аравії та Гондурасі, де, значний вплив складають показники інших причин смертей – респіраторних захворювань та зовнішнього впливу. Ці країни мають середню тривалість життя меншу, ніж 75 років. П'ять країн (Аргентина, Туреччина, ОАЕ, Польща, США) мають СТЖ 76-78 років за рахунок кращих показників у групі проблем серцево-судинної системи. Виключенням у цій групі є Польща, де показники ССС все ще є високими. За твердженням Маріуша Гогуля, доктора біологічних наук з Польщі, відбувається суттєве покращення показників, особливо серед

молоді, яка стала вести більш здоровий спосіб життя, слідкуючи за своїм раціоном харчування та регулярно, не менше 3 разів на тиждень, 62% поляків займаються спортом і фізичними вправами. Станом на 1990 рік, Польща мала середню тривалість життя 70 років. Зміни у забезпеченні здоров'я життя поляків дозволили збільшити СТЖ до 77,9 роки у 2017 році [4]. Остання група країн має середню тривалість життя більшу, ніж 81 рік. Ці країни відзначаються близькими показниками хвороб серцево-судинної системи і онкологічних захворювань. Окрім того, значну частину серед причин смерті в цій групі складають хвороби похилого віку, перевищуючи середнє значення у світі у 2-3 рази.

Таблиця 1

Основні причини смертей в країнах Світу за 2017 рік (%)

№ пп	Країна та чисельність населення, млн. чол.	Середня тривалість життя, років	Загальна кількість смертей та відсоток загиблих до кількості населення, тис. чол.	Причина смерті та відсоток від загальної кількості						
				Клас IX Хвороби системи кровообігу I00-I99	Клас II Новоутворення C00-D48	Клас X Хвороби органів дихання J00-J99	Клас I Інфекційні хвороби A00-B99	Клас XVIII Хвороби похилого віку R00-R99	Хвороби органів травлення	Окремі стани, що виникають у перинатальному періоді
1	Україна, 42,0	71,2	694,7 <u>1,7</u>	427321 <u>61,5</u>	96034 <u>13,8</u>	11366 <u>1,6</u>	9215 <u>1,3</u>	34913 <u>5,0</u>	30537 <u>4,4</u>	1454 <u>0,2</u>
2	Єгипет, 96,0	71,6	518,6 <u>0,5</u>	232675 <u>44,9</u>	48024 <u>9,3</u>	19990 <u>3,9</u>	23097 <u>4,5</u>	9852 <u>1,9</u>	50101 <u>9,7</u>	9413 <u>1,8</u>
3	Молдова, 3,6	71,7	43,6 <u>1,2</u>	23194 <u>53,2</u>	6307 <u>14,5</u>	916 <u>2,1</u>	949 <u>2,2</u>	1340 <u>3,1</u>	3863 <u>8,9</u>	216 <u>0,5</u>
4	Північна Корея, 25,0	71,9	231,4 <u>0,9</u>	90238 <u>39,0</u>	41553 <u>18,0</u>	44378 <u>19,2</u>	5689 <u>2,5</u>	7394 <u>3,2</u>	8515 <u>3,7</u>	2184 <u>0,9</u>
5	Росія	72,1	1829,8 <u>1,3</u>	1000223 <u>54,7</u>	291447 <u>15,9</u>	38232 <u>2,1</u>	35493 <u>1,9</u>	84369 <u>4,6</u>	94609 <u>5,2</u>	4461 <u>0,2</u>
6	Білорусь 9,5	74,1	120,4 <u>1,3</u>	73014 <u>60,7</u>	18558 <u>15,4</u>	2065 <u>1,7</u>	1175 <u>1,0</u>	6550 <u>5,4</u>	4498 <u>3,7</u>	245 <u>0,2</u>
7	Гондурас 9,4	74,9	43,7 <u>0,5</u>	13117 <u>30,0</u>	5431 <u>12,4</u>	2056 <u>4,7</u>	967 <u>2,2</u>	2408 <u>5,5</u>	4449 <u>10,2</u>	1464 <u>3,4</u>
8	Саудівська Аравія, 33,0	74,9	88,4 <u>0,3</u>	31569 <u>35,7</u>	11843 <u>13,4</u>	2665 <u>3,0</u>	3505 <u>4,0</u>	3371 <u>3,8</u>	3109 <u>3,5</u>	2401 <u>2,7</u>

Продовження табл. 1

9	Аргентина, 44,0	76,4	321,4 <u>0,7</u>	105777 <u>32,9</u>	74066 <u>23,0</u>	18992 <u>5,9</u>	31058 <u>9,7</u>	18617 <u>5,8</u>	14906 <u>4,6</u>	3600 <u>1,1</u>
10	Туреччина 80,0	77,1	384,4 <u>0,5</u>	146584 <u>38,1</u>	92760 <u>24,1</u>	30377 <u>7,9</u>	11029 <u>2,9</u>	25063 <u>6,5</u>	10147 <u>2,6</u>	7759 <u>2,0</u>
11	ОАЕ 9,5	77,6	24,3 <u>0,3</u>	7347 <u>30,3</u>	5107 <u>21,1</u>	1554 <u>6,4</u>	586 <u>2,4</u>	279 <u>1,1</u>	589 <u>2,4</u>	319 <u>1,3</u>
12	Польща 38,0	77,9	388,3 <u>1,0</u>	168709 <u>43,5</u>	109266 <u>28,1</u>	11826 <u>3,0</u>	11096 <u>2,9</u>	28753 <u>7,4</u>	16843 <u>4,3</u>	700 <u>0,2</u>
13	США 325,0	78,5	2760,8 <u>0,8</u>	902270 <u>32,7</u>	699394 <u>25,3</u>	196983 <u>7,1</u>	93792 <u>3,4</u>	258587 <u>9,4</u>	114419 <u>4,1</u>	11437 <u>0,4</u>
14	Німеччина, 82,5	81,0	922,6 <u>1,1</u>	356362 <u>38,6</u>	252763 <u>27,4</u>	46375 <u>5,0</u>	25237 <u>2,7</u>	83782 <u>9,1</u>	44735 <u>4,8</u>	1276 <u>0,1</u>
15	В.Британія 65,8	81,1	582,7 <u>0,9</u>	176516 <u>30,3</u>	179856 <u>30,9</u>	47298 <u>8,1</u>	36952 <u>6,3</u>	63894 <u>11,0</u>	29640 <u>5,1</u>	1673 <u>0,3</u>
16	Нідерланди, 17,1	81,6	143,5 <u>0,8</u>	40564 <u>28,3</u>	51854 <u>36,1</u>	10109 <u>7,0</u>	6178 <u>4,3</u>	14836 <u>10,3</u>	5649 <u>3,9</u>	320 <u>0,2</u>
17	Швеція 10,0	82,3	88,0 <u>0,9</u>	34164 <u>38,8</u>	24053 <u>27,3</u>	4518 <u>5,1</u>	2903 <u>3,3</u>	9660 <u>11,0</u>	3034 <u>3,4</u>	135 <u>0,2</u>
18	Франція 66,8	82,5	550,3 <u>0,8</u>	155683 <u>28,3</u>	182241 <u>33,1</u>	20917 <u>3,8</u>	20732 <u>3,8</u>	70567 <u>12,8</u>	27350 <u>5,0</u>	1233 <u>0,2</u>
19	Південна Корея, 52,5	82,6	295,9 <u>0,6</u>	66787 <u>22,6</u>	92548 <u>31,3</u>	13973 <u>4,7</u>	13444 <u>4,5</u>	31554 <u>10,7</u>	16084 <u>5,4</u>	654 <u>0,2</u>
20	Італія 60,6	83,2	608,5 <u>1,0</u>	216585 <u>35,6</u>	180577 <u>29,7</u>	29044 <u>4,8</u>	13167 <u>2,2</u>	73339 <u>12,1</u>	26403 <u>4,3</u>	723 <u>0,1</u>
21	Японія 126,8	84,1	1346,4 <u>1,1</u>	368091 <u>27,3</u>	414698 <u>30,8</u>	53739 <u>4,0</u>	109534 <u>8,1</u>	198556 <u>14,7</u>	56334 <u>4,2</u>	557 <u>0,0</u>
	Всі країни світу, 7511	72,0	53698,1 <u>0,7</u>	17790949 33,1	9556245 17,8	3914196 7,3	2558606 4,8	2514619 4,7	2377685 4,4	1783770 3,3

Цікавим фактом було проаналізувати співвідношення середньої тривалості життя та виступів на Олімпійських іграх 2016 та 2018 років. Обрані країни були проаналізовані за результатами виступів на останніх літніх та зимових Олімпійських іграх у Ріо 2016 року та Пхьончхані 2018 року, що зазначено у табл. 2.

Слід відмітити, що перші десять країн, що мають меншу середню тривалість життя (СТЖ) займали місця з 27 по 78 у медальному заліку Олімпіад. А інші дев'ять країн з більшим показником середньої тривалості життя займали I–IX місця на літніх чи зимових Олімпіадах. Наприклад, Росія зайняла IV місце на Олімпійських іграх у Ріо 2016 року при низькій середній тривалості життя, що можна пояснити пропагандистськими цілями розвитку

спорту вищих досягнень, попри занепад ведення здорового способу життя та медицини.

Таблиця 2

Співвідношення середньої тривалості життя та виступів на Олімпійських іграх 2016 та 2018 років

№ з/п	Країна	СТЖ, роки	Місце на ОІ 2016 або ОІ 2018
1	Україна	71,2	31
2	Єгипет	71,6	75
3	Молдова	71,7	-
4	Північна Корея	71,9	34
5	Росія	72,1	4
6	Білорусь	74,1	40
7	Гондурас	74,9	-
8	Саудівська аравія	74,9	-
9	Аргентина	76,4	27
10	Туреччина	77,1	41
11	ОАЕ	77,6	78
12	Польща	77,9	33
13	США	78,5	1
14	Німеччина	81	5
15	Велика Британія	81,1	2
16	Нідерланди	81,6	5м. (ОІ 2018)
17	Швеція	82,3	6м. (ОІ 2018)
18	Франція	82,5	7
19	Південна Корея	82,6	8
20	Італія	83,2	9
21	Японія	84,1	6

Висновки. Проведений аналіз літератури та статистичних даних про причини смерті у світі та Україні підтвердив наявну проблему гіподинамії в

сучасному світі, зокрема в Україні. Організувавши пропаганду здорового способу життя, втілюючи фізичну активність згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, можна збільшити середню тривалість життя українців на кілька років, в залежності від міри зростання активності.

Перспективи подальших досліджень. На базі кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна планується розробити комплекс вправ, доступний для виконання в домашніх умовах, який допоможе кожній людині підтримувати необхідний об'єм щоденних фізичних навантажень.

Список використаної літератури

1. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Умань, 2010. 49 с.
2. Гіподинамія: до чого може призвести брак фізичної активності. [Електронний ресурс]. Сайт управління охорони здоров'я Сумської ОДА. Режим доступу: <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1207-gdhg> вільний (дата звернення 01.05.2020).
3. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. [Електронний ресурс]. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново»-2016. – 60 с. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf> вільний (дата звернення 01.05.2020).
4. Могуль М. Ривок довголіття: як довго живуть і від чого помирають поляки [Електронний ресурс]. Європейська правда Режим доступу: <https://www.euointegration.com.ua/articles/2020/03/11/7107357/> вільний (дата звернення 01.05.2020).
5. Товт В. А., Сусла В. Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх. Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Данило С.І.», 2017. С. 36–47.
6. Number of deaths by cause [Електронний ресурс]. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Режим доступу: <https://ourworldindata.org/causes-of-death> вільний.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Гринько Віталій, Куделко Вікторія, к.фіз.вих., доц.

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Анотація. В даній статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури про значення професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів-залізничників. Також запропонована програма з баскетболу яка спрямована на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, необхідних для обраної професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, залізничники, баскетбол, фізичні якості, ЗФП, СФП.

Вступ. В даний час в умовах економічного зростання та підвищення продуктивності праці висувуються більш високі вимоги до підготовки представників робітничих професій. У зв'язку з цим змінюються і вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вивчається у закладах вищої освіти, як окремий предмет і є обов'язковою для студентів денної форми навчання.

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає попереднє опанування знаннями та вміннями, які передбачені навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти. Це є необхідною умовою для сприйняття навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

В умовах сучасності пріоритетною стає соціально значуще завдання – підготовка висококваліфікованих спеціалістів-професіоналів, що мають глибокі спеціальні знання, високий рівень професійної підготовленості. На сьогодні

виробництво з його механізацією та автоматизацією виробничих процесів характеризується підвищенням його складності та інтенсивності, що неминуче веде до перенапруження розумових, психічних і фізичних сил, високої концентрації уваги фахівців. Однак відомо, чим складніше технологія виробництва, тим більш досконалим і підготовленим має бути людина, керуюча ними [2]. Питання організації та підготовки фахівців з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у вітчизняній теорії і методикі фізичного виховання [3, 5]. Однак, дана проблема вимагає подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити значення ППФП студентів залізничного профілю в процесі занять баскетболом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Українського державного університету залізничного транспорту м. Харкова. В ньому брало участь 62 студенти I та II курсів.

Для вирішення поставленої мети використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. В даній статті визначено значення професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямоване на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, необхідних для обраної професійної діяльності. Слід зазначити, що в зміст прикладної фізичної підготовки повинні входити звичайні фізичні вправи і види спорту, але організовані в повній відповідності з поставленими завданнями. З 1971 року професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представлена в програмах фізичного виховання студентів

ЗВО, причому фізичне виховання глибше і ширше погоджувалося з виробничою сферою, як один з ефективних засобів підготовки молоді до продуктивної праці [14].

В дев'яності роки, у зв'язку зі зміненими соціально-економічними умовами змінилися і вимоги до професійно-прикладної фізичної культури. У зазначений період, традиційно сформовані уявлення не в повній мірі відповідали сучасним тенденціям розвитку педагогічної науки, орієнтованої не тільки на створення сприятливих зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, а головним чином на виховання професіонала, як особистості. Передбачається цілеспрямоване використання засобів і методів, що забезпечують комплексне і найбільш повне задоволення соціальних і особистісних запитів і потреб людини, зумовлених вимогами професійної освіти. Відомо, що на сучасному етапі розвитку суспільства в якості стратегічного завдання освітнього процесу на перший план висувається проблема становлення і професійного зростання особистості. На думку В. А. Кабачкова [9], становлення особистості фахівця – це формування професійної компетентності, розвиток і вдосконалення соціально значущих і професійно необхідних якостей. Пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини.

Однією з вимог до підготовки фахівців в умовах ЗВО є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів якостей і навичок, безпосередньо пов'язаних з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті.

Під професійно важливими якостями прийнято розуміти характерні особливості суб'єкта, включені в процес діяльності, що забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності праці і його надійності. Відомо, що критерієм оцінки готовності будь-якого фахівця до трудової діяльності є рівень розвитку професійно важливих якостей, трудових навичок та умінь [7].

При організації навчального процесу перед закладом освіти ставиться завдання підготовки фахівців на високому рівні. Очевидно, що повноцінне використання професійних знань та умінь майбутнього фахівця можливо тільки при високому рівні здоров'я та працездатності, які формуються при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою з професійною спрямованістю. Отже, якість підготовки, в тому числі з фізичної культури, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не тільки особистісні, але й соціально-економічні значення [8].

Загальна фізична підготовка фахівців не може повністю вирішити завдань фізичного розвитку студентів, а сучасна висококваліфікована праця вимагає профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями професії [7]. Тому зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що пред'являються спеціальністю, до якої готують студента, а значить, має елементи професійно-прикладної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність ППФП в структурі професійної підготовки [11, 12]. Однак проблема в нових умовах є недостатньо дослідженою та вимагає подальшого вивчення, оскільки:

- в процесі ППФП відбувається розвиток фізичних якостей, необхідних для трудової діяльності;
- ППФП забезпечує високий рівень працездатності;
- ППФП розглядається дослідниками, як засіб профілактики професійних захворювань;
- ППФП сприяє вдосконаленню особистості фахівця.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити наступні завдання ППФП: спрямований розвиток фізичних здібностей та професійно-важливих психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття); формування та вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок; підвищення функціональної стійкості організму до несприятливих факторів (гіпокінезія, висока та низька температура, перепади температури навколишнього середовища, знаходження

на великій висоті та ін.); передача спеціальних знань, необхідних для успішної трудової діяльності за конкретною професією [14].

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [13].

Засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності. Їх умовно можна розділити на декілька груп за вирішуваними педагогічними завданнями.

1. Для виховання професійно важливих фізичних якостей застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх належать прикладні види спорту.

2. Для формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навиків широко використовують звичайні рухи (стрибки, метання, плавання, гребля), а також інші засоби (їзда на мотоциклі, вправи прикладного туризму). Поглиблене оволодіння цими навиками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3. Для вдосконалення психічних якостей (вольових, уваги, реакції на сигнали) велике значення мають цілеспрямоване використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту. Причому їх вплив на розвиток психічних якостей неоднаковий. Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, що містять елементи небезпеки.

4. Підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки вдосконалюють будь-яку якість, але й водночас дають неспецифічний тренувальний ефект. В окремих видах ППФП, крім основних засобів, для підвищення стійкості організму до охолодження й перегріву використовуються природні чинники (вода, повітря, сонце) [10].

Вирішення даних завдань можливе лише в процесі реалізації програмного матеріалу з фізичного виховання з урахуванням майбутніх професійних якостей фахівців залізничного транспорту. Тому ми звернулися до професіограми фахівців-залізничників. Слід нагадати, що професіограма студентів залізничних спеціальностей складається на основі системного підходу та всебічного вивчення психологічного, фізіологічного, біомеханічного аспектів їх передбачуваної трудової діяльності [7].

Спеціальності майбутніх залізничників відрізняються великими фізичними навантаженнями та виконанням рухових дій швидко-силового характеру. Фахівці даної професії виконують трудові дії, пов'язані з проявом значних м'язових зусиль і великими енерговитратами. Проаналізувавши зміст трудових операцій науковці прийшли до висновку, що при динамічній, важкій, енергоємній роботі, суворій регламентації часу виконання робочих операцій необхідна загальна та силова витривалість, швидко-силові здібності, локальна сила окремих м'язових груп, спритність, здатність швидко реагувати на зміни ситуації. Також при роботі на залізничних коліях на організм впливають навколишні умови, такі як зміна температури, вібраційні та шумові впливи інструментів, забрудненість вдихуваного повітря, що безпосередньо позначається на працездатності, тому їх необхідно передбачити у змісті ППФП [1; 15].

При розробці змісту ППФП для даної спеціальності, необхідно враховувати, що робочі дії фахівців здійснюються в положенні стоячи або сидячи, в рідкісних випадках в напівприсіді. Для виявлення поломки на шляхах фахівцю доводиться долати значні відстані кроком в середньому темпі. У процесі безпосереднього виконання трудових функцій робота носить статичний характер з малою амплітудою та простими рухами по своїй координаційній структурі. Під час роботи для підтримки постави задіяні м'язи спини та нижніх кінцівок. Основне навантаження передбачає тривале утримання рук в певному положенні. Таким чином, монотонність праці веде до швидкого

психофункціонального стомлення, що призводить до зменшення рухової реакції та напрузі зорового аналізатора.

Аналізуючи робочі дії спеціалістів залізничників, в основному монотонне, статичне, регламентоване часом виконання трудових операцій, було виявлено, що в процесі ППФП у них необхідно цілеспрямовано розвивати силову витривалість, спеціальну витривалість м'язів верхніх кінцівок, координаційні здібності, а також формувати стійкість організму до численних несприятливих факторів.

У зміст фізичного виховання студентів доцільно включати гімнастику, спортивні ігри, легку атлетику, різні види рухливих ігор, естафет тощо. Використання даних фізичних вправ сприяє розвитку таких якостей, як силова та швидкісно-силова витривалість, спритність, а також швидке реагування на зміну ситуації [4].

Слід зазначити, що розробка даної програми здійснювалася на підставі детального вивчення спеціальностей залізничного характеру шляхом дослідження змісту та структури професійної діяльності.

Дана програма складена для навчання студентів ЗВО III–IV рівнів акредитації. У закладах вищої освіти баскетбол використовується на академічних заняттях та факультативно. Робоча програма по спортивних іграх передбачає вивчення студентами теоретичних та практичних основ баскетболу.

Всі розділи програми складені на основі новітніх даних у галузі теорії фізичної культури і спорту. Особлива увага приділяється впливу занять на майбутню професійну діяльність.

Слід зазначити, що заняття з баскетболу, сприяють всебічному розвитку гармонійної особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик.

Основоположні принципи:

комплексність – передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю);

наступність – визначає послідовність викладення програмного матеріалу по етапах навчання і відповідності засобів та методів підготовки, обсягів тренувальних і змагальних навантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

варіативність – передбачає, включення в навчальний план різноманітних занять для підвищення професійної діяльності.

Незважаючи на зовнішню, здається, простоту гри, техніка і тактика баскетболу дуже складна. Сама гра вимагає від гравця швидкого вирішення складних рухових завдань в кожній ігровій ситуації. Всі ці складності вимагають від студента особливої фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовки. Провідну роль в баскетболі грають швидкість, сила, спритність та витривалість.

Основними формами організації навчальної роботи є: теоретичні та практичні заняття, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, тренувальні ігри на рахунок, змагання.

Місце проведення занять має бути добре освітлене та відповідати нормам, встановленим правилами змагань, світло повинне бути рівномірним над ігровим майданчиком, без прямого потрапляння світла в очі гравців. Приміщення повинно бути добре провітрюваним. Підлога в спортивному залі повинна мати дерев'яне або спеціальне покриття.

Групові теоретичні заняття проводяться у формі бесід, демонстрації наочних посібників, переглядів змагань та вивчення навчальних відеозаписів.

Матеріально-технічне забезпечення: спортивний зал, стери, спортивний інвентар, секундомір, лава гімнастична, скакалки, м'ячі та інше.

Компетентності, якими повинні оволодіти студенти при вивченні навчальної дисципліни:

- здатність до навчання та застосування набутих навичок на практиці;
- здатність працювати у колективі та команді;
- розуміння чинників впливу фізичного виховання на життя та здоров'я;
- здатність характеризувати сутність поняття, цілі та завдання фізичного

виховання;

- володіння методологічною базою фізичного виховання.

Студенти повинні знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та уміти застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- основи фізичного виховання різних верств населення;

- методи формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- шляхи здійснення систематичного фізичного тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- головні цінності фізичної культури і спорту.

Студенти повинні вміти:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнювати здоров'я, сприяти правильному формуванню та всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- володіти системою практичних вмінь та навичок занять, головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, зберігати та зміцнювати

здоров'я, розвивати й вдосконалювати психофізичні можливості та властивості особистості;

- набути базу рухових вмінь та навичок, що забезпечує загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість;

- придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих та професійних цілей;

- бути здатним до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, лов, кидки та ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперником. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарата, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму. Баскетбол є засобом активного відпочинку для різних категорій людства, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне – гра викликає у глядачів бажання стати такими ж спритними, витривалими, як і спортсмени. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість в собі. Але ефект виховання залежить насамперед від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного й морального виховання [16].

Баскетбол, як засіб фізичного виховання знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху. У системі освіти баскетбол включено у програми фізичного виховання дошкільної, загально середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, широко використовуються різні рухливі ігри та міні-баскетбол. Школярі середнього та старшого віку займаються баскетболом на уроках та в секціях баскетболу, а також у ДЮСШ.

Таким чином, заняття з баскетболу в основному відділенні спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей з урахуванням майбутньої професії, оволодіння простими та складними навичками гри при сполученні з різними тактичними схемами гри в нападі та захисті, а також формування професійних навичок засобами баскетболу.

Висновки. Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою частиною фізичного виховання студентської молоді. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм. Повинна поєднуватись із загальною фізичною підготовкою і включати перевірку та оцінку підготовленості студентів.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися в пошуку шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів-залізничників ЗВО засобами ППФП.

Список використаної літератури

1. Баландова О. Б. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожных техникумов. Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2013. 13 (141). С. 34–38.
2. Гринько В. М. Шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання у ВНЗ. Дни науки в НУА. Инновационный подход к исследованию института образования. Харьков: НУА, 2014. С. 46–47.
3. Гринько В. М., Куделко В. Е. Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті. Спортивні ігри. Sportyvniihry. Спортивные игры. Х.: ХДАФК, 2020. №2(16). С. 4–20. DOI: 10.15391/si.2020-2.
4. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їхсамооцінкарівняфізичноїпідготовленості. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 55–59.
5. Гончаров В. Д., Романов Б. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы. Теория и практика физической культуры. 1993. № 3. С. 18–20.

6. Евсеев Ю. И. Физическая культура. 3-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 382 с.
7. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая культура студентов вузов: научно-методические и организационные основы. М.: Высш. школа, 1978. 144 с.
8. Загорский Б. И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1984. № 9. С. 24–25.
9. Кабачков В. А., Полиевский С. Л., Буров Л. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. М.: ФиС, 2010. 295 с.
10. Клеха І., Латчук В., Базюк В. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №3(15). С. 61–63.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
12. Наскалов В. М. Педагогические технологии адаптации организма студентов к требованиям избранной специальности. Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 4. С. 143–147.
13. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. №2(10). С. 70–73.
14. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта. Под общ. ред. Г. Н. Голубевой, А. А. Ионовой. Набережные Челны, 2003. 95 с.

15. Рютина Л. Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта. Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 30–34.

16. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА – БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ СКЛАДОВОЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Дейнеко Альфія, к.фіз.вих., Красова Інна, Марченков Михайло

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу поняття основна гімнастика. Показано, що основна гімнастика посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, а також у практичній роботі вчителів фізичної культури. У роботі розкрито особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання. Проаналізовано й узагальнено теоретичні дослідження щодо тенденцій використання основної гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Ключові слова: основна гімнастика, шкільна програма, предмет «Фізична культура».

Вступ. Державною програмою з дисципліни «Фізична культура» [11] передбачено, що основною метою навчального предмету є розвиток в учнів основної школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. У результаті досягнення цієї мети учні повинні усвідомлювати значення занять фізичними вправами та спортом для підтримання їх розумової працездатності, виконувати стройові та організуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку швидкості, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, які є засобами основної гімнастики [4; 5].

Основна гімнастика посідає важливе місце у програмах фізичного виховання [5; 11], а також у практичній роботі вчителів фізичної культури [8;9]. На даний час вважається, що основна гімнастика представляє собою систему фізичних вправ, які положено в основу державних програм з фізичного

виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих закладів освіти [1; 2]. Засобами основної гімнастики є: стройові вправи, ходьба, біг у різних поєднаннях; загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори); акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки тощо [2; 3; 10]. Одже, на сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної та варіативної (модуль «Гімнастика») складових навчальної програми з фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: з'ясувати і узагальнити місце основної гімнастики у програмах з фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз поняття основна гімнастика як системи фізичних вправ, які положено в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку; розкриття сутності гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості

різноманітних фізичних вправ. Різноманітність гімнастичних вправ відповідно до її специфічної спрямованості об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1) [2; 3].

Як видно з представленої таблиці, основна гімнастика належить до освітньо-розвивального виду гімнастики. Основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Різновиди гімнастики

Види	Спрямованість	Різновиди	Основні засоби
1	2	3	4
Освітньо-розвиваюча	Базова	Основна гімнастика (в дошкільних, середніх і вищих закладах освіти).	Загальнорозвивальні вправи; вправи з обтяженнями, тренажерами і на снарядах; прикладні вправи; хореографічні, акробатичні і вільні вправи.
	Прикладна	Професійно-прикладна. Військово-прикладна. Спортивно-прикладна	
Оздоровча	Гігієнічна	Ранкова гігієнічна гімнастика. Виробнича. Ритмічна.	Загальнорозвивальні вправи. Хореографічні вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи на тренажерах.
	Лікувальна	Коригуюча. Реабілітаційно-відновлювальна. Функціональна.	
Спортивна	Спеціалізована	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика.	Вправи у видах багатоборства за класифікаційною програмою «А», програмою ФІЖ і МФСА.

Аналіз спеціальної літератури показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на

виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях її діяльності [2; 3; 12]. Основна гімнастика виникла як продовження шведського (загальнорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она создана для здорових, но неловких деревенских парней, с тем, чтобы они стали ловкими и подвижными...» [6]. Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувалися ним в системі основної гімнастики, поділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку м'язів ніг, вправи для розвитку м'язів рук, вправи для розвитку м'язів шиї, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку. Сьогодні основна гімнастика являє собою систему фізичних вправ, покладених в основу Державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих закладів освіти. Очевидно, що правильно підібрані доступні вправи основної гімнастики ефективно забезпечують різнобічний розвиток тих, хто займається. Вони виконуються різними частинами тіла, зі змінною швидкістю і амплітудою, в різних напрямках і з різними м'язовими зусиллями. Арсенал засобів гімнастики формувався поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширювали уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Власне уроки шкільного фізичного виховання розпочиналися з гімнастики. На сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної складової навчальної програми з фізичної культури.

Питання викладання гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Так, наприклад, у праці М. Журавіна [2] розглядаються основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ, основні засоби гімнастики та форми організації занять. У праці О. Худолія [12] розкриваються особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання, висвітлюють питання щодо

характеристики видів гімнастики, розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризуються стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами та в русі, визначається процес навчання руховим діям, технологія навчання гімнастичним вправам тощо. Отже, відзначені тенденції використання основної гімнастики обумовлюють необхідність пошуку нових технологічних форм її використання в системі фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних кондицій дітей, виховання соціально прийнятних форм міжособистих відносин, побудованих на стратегії партнерства і співпраці, тощо. До таких видів гімнастики, зокрема, належать види рухової активності, побудовані на загальній гімнастиці (фітнес, аеробіка, футбол-гімнастика, пілатес тощо). Їм властива доступність, динамічність, ритмічність, музичність, виражена рухово-освітня спрямованість, низький рівень травмонебезпечності, обумовлений оптимальною складністю вправ і підвищеними вимогами до забезпечення безпеки при їх виконанні [7; 13].

Висновки. Таким чином, не дивлячись на вивченість окремих питань використання гімнастики у шкільному навчальному процесі та на велику суспільну значущість загальної гімнастики, у тому числі для розвитку дітей шкільного віку, особливості її використання у загальноосвітніх навчальних закладах, добір інваріантних та варіативних компонентів сучасної шкільної гімнастики та змістово-методичні умови ефективного використання гімнастичних вправ у процесі формування культури рухової діяльності учнів майже не вивчається, зокрема у контексті сучасних педагогічних технологій, а також в умовах дії сучасних програм з фізичної культури та соціального освітнього стандарту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні впливу використання засобів основної гімнастики на фізичну підготовленість учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. В. Гимнастика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 296 с.
2. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва: Академия, 2002. 448 с.
3. Дейнеко А. Х. Загальні основи теорії і методики гімнастики. [навчальний посібник]. Харків, 2017. 203 с.
4. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика як базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3(47). С. 30–34.
5. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: [метод. посіб.]. Київ: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
6. Краткая история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportgaus.com/fiskultura/kratkaya-istoriya-fizicheskoy-kulturyi-i-sporta-6>
7. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. №4. С. 63–66.
8. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 2(78). С. 8–9.
9. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики. Физическая культура в школе. 2014. № 1. С. 24–26.
10. Сутула В. О., Дейнеко А.Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи): [навч.-метод. посіб.]. Харків: ХДАФК, 2015. 108 с.
11. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

12. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб.]. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
13. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 28–32.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БОКСУ ТА ТАЕКВОНДО У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Знак Віталій, Майстренко Євгеній

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.

Анотація: У роботі представлені показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності студентів I–III курсів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна до та після використання боксу та таеквондо ІТФ. Виявлено позитивний вплив використаної методики на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності.

Ключові слова: бокс, таеквондо ІТФ, студенти, швидкісні здібності, витривалість.

Вступ. Останнім часом значно знизилась фізична активність і спостерігається погіршення фізичного стану студентів. На думку багатьох фахівців, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення поліпшення фізичного стану – є впровадження фізичної культури, як провідного компонента здорового способу життя [8]. Фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я та гармонічному розвитку особистості. Його завданням є розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, вихованню вольових якостей – сміливості та наполегливості [1].

Для ефективності та привабливості занять фізичним вихованням у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна розроблена та впроваджена система спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням різноманітних видів спорту та рухової активності [3, 4].

Слід зазначити, що упродовж 15 років свого існування ця система себе цілком виправдовує [2, 5]. На даний момент в університеті проводяться заняття з 18 дисциплін, серед яких є бокс та таеквондо ІТФ.

Єдиноборства – є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку та підготовленості. Єдиноборці мають пропорційну статуру з розвиненою

мускулатурою. Під впливом тренувальних навантажень, в процесі занять боксом та таеквондо, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, такі як: швидкість, сила, витривалість, точність і координація. Також слід зазначити, що ці види спорту позитивно впливають на психічні та моральні якості молодого особистості [1, 6, 7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводиться згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754)

Мета дослідження: визначити вплив вправ боксу та таеквондо на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності студентів 17–20 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан питання, що вивчається за допомогою науково-методичної літератури.
2. Виявити зміни у досліджуваних показників після застосування вправ боксу та таеквондо ІТФ.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна навчально-спортивному комплексі «Каразінський». В ньому брало участь 32 студенти I–III курсів, віком 17–20 років.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Практичний розділ включав 128 годин та розподілявся на три підрозділи: методико-практичний, навчально-тренувальний та контрольний. На контрольний підрозділ, який був призначений для прийому тестових завдань, було відведено 16 годин (по 8 на початку першого семестру і в кінці другого).

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня розвитку сили, швидкості та спритності нами були використані наступні

контрольні тести, такі як: стрибок у довжину з місця (см), біг на 100 м (с), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів) та човниковий біг 4x9 м (с). Ці види тестів були запропоновані тому, що сила м'язів ніг, трицепсу рук та спритності у значній мірі визначають ефективність ударів у боксі та таеквондо.

Отримані результати до експерименту свідчать про те, що рівень розвитку швидко-силових здібностей за результатами виконання стрибка у довжину з місця відповідає оцінці 2 бали (незадовільно). Результати виконання бігу на 100 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та човниковий біг 4x9 м відповідає оцінці – 3 бали (задовільно).

Аналізуючи отримані результати після застосування вправ боксу та таеквондо виявлено (табл. 1), що всі досліджувані показники мають тенденцію до покращення, достовірні відмінності спостерігаються у показниках виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників сили, швидкості та спритності студентів до та після експерименту (ум. од.)

№ п/п	Показники	X±m		p
		До експерименту	Після експерименту	
1	Стрибок у довжину з місця (см)	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79	>0,05
2	Біг 100 м (с)	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52	>0,05
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	28,97 ± 4,04	40,90 ± 2,62	<0,05
4	Човниковий біг 4x9 м (с)	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43	>0,05

Порівнюючи отримані показники наприкінці навчального року з нормативними оцінками встановлено, що результати виконання стрибка у довжину з місця покращились на 1 бал та відповідають оцінці 3 бали (задовільно), показники бігу на 100 м та човникового бігу 4x9 м покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось і вони як і до експерименту

відповідають оцінці – 3 бали (задовільно), результати виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращились на 1 бал і стали дорівнювати 4 балам (добре).

Таким чином, отримані результати дослідження дають змогу говорити про можливість використання таеквондо ІТФ та боксу для підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей та спритності студентської молоді.

Висновки:

Проведене дослідження свідчить про ефективність застосування вправ боксу та таеквондо ІТФ у студентів I–III курсів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку полягає в розробці детального комплексного планування використання методики навчання та тренування боксу та таеквондо з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів у ЗВО.

Список використаної літератури

1. Чудинов В. А. Физическое воспитание начинающего боксера. М. Физкультура и спорт, 1976. 45 с.
2. Ковтун Е. В., Купыро, В. В., Темченко, В. А. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. 2009. № 1. С. 84–93.
3. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. 68–74.
4. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. № 4. 108–114.
5. Темченко В. А., Мананчиков А. А., Акинин Л. А. Игровые виды спорта и единоборства в системе спортивно-ориентированного физического

воспитания студентов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2019. № 2. 74–78.

6. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 342 с.

7. Калашников Ю. Б., Малков О. Б. Теория и методика тхэквондо ИТФ. Учебная программа. М.: Физкультура и спорт, 2009. 96 с.

8. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. Минск: ТетраСистемс, 2006. 352 с.

9. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. К.: Олимп.лит., 2011. 272 с.

10. Чой Хон Хи. Энциклопедия Таэквон-до ИТФ. М.: ТКД., 1993. 763 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Кожухівський Володимир

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Харків*

Анотація. Проведено аналіз сучасних посилань з актуального питання формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. Визначено основні мотиви заохочення школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: мотивація, школярі, фізична культура, рухова активність.

Вступ. У зв'язку з швидким розвитком гаджетів та віртуальних ігор, важко зацікавити та повернути дітей в оффлайн життя. Тому більшість дітей в нашій країні мають значні відхилення в стані здоров'я та незадовільну фізичну форму, а виклик сьогодення COVID-19, який вражає людей та дітей з поганим імунітетом та хронічними захворюванням, виникає різка потреба в покращенні ситуації, попередження захворювань, підняттям рівня фізичної форми та імунітету. Важливими факторами покращення ситуації є підвищення рухової активності на уроках фізичної культури. Збільшення часу проведення дітей шкільного віку в позі сидячи, перед моніторами комп'ютерів та екранами телефонів, постає проблема мотивації дітей шкільного віку до уроків фізичної культури та занять в позаурочний час.

Мета дослідження: розкрити організаційні особливості формування мотивації дітей шкільного віку (5–9 класи) до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. В статті використані методи теоретичного аналізу наукової літератури, узагальнення практичного досвіду по даній темі.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час навчально-виховного процесу досліджувалася мотивація дітей шкільного віку до урочних та позаурочних занять фізичною культурою. Були виділені процеси мотивації дітей до занять фізичною культурою [3, 4, 6]. Швидкий розвиток інформаційних носіїв приносить багато корисного в наше життя, відкритість та доступність інформації, постійний зв'язок, але є і негативні чинники такі, як залежність від ігор та соціальних мереж. Гаджети пропонують велику різноманітність можливостей починаючи від доступу в світову мережу інтернет і швидким пошуком будь-якої інформації, іграми які захоплюють увагу і стають навіть небезпечними для дітей, так як деякі з них ведуть до відхилення в психологічному здоров'ї і т.д. Ця залежність від гаджетів (смартфонів, планшетів, ігрових приставок, комп'ютерів) веде до сидячого способу життя, що призводить до зниження фізичної активності, в наслідок чого зростає ризик захворювань і погіршення імунітету. В цих реаліях вчитель фізичної культури повинен заохочувати дітей до занять фізичною культурою та посилювати мотивацію і інтерес. Проведений аналіз літератури виділив деякі найважливіші аспекти мотивації дітей. Першою з них – інтерес до занять фізичною культурою. Посилюючи інтерес треба враховувати що б він був позитивний, кожен учень повинен справлятися з поставленим завданням на уроці, інакше дитина швидко втрачає інтерес до предмету. Посилити інтерес можна у дітей за допомогою підключення змагальної діяльності, підключення новизни в матеріали уроку, підбором яскравих прикладів, включенням історизму. Далі треба працювати над мотивацією учнів до занять фізичною культурою самостійно в позаурочний час. Мотивація – спонукання до дії. Спонукати дітей за допомогою бесіди, приведення прикладів використання на практиці, роз'яснення що таке здоров'я та наскільки важливо займатися самостійно в позаурочний час, заохочення дітей до занять спортом та участі в змаганнях.

Аналіз наукової літератури дав змогу виділити основні мотиви дітей шкільного віку (5–9 класи) до занять фізичною культурою та спортом: 1. Найбільшим мотивом до занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я та

профілактика захворювань. 2. Підвищення працездатності. 3. Задоволення від процесу занять фізичними вправами. 4. Прагнення до нових знайомств та спілкування. 5. Естетична мотивація. 6. Зміцнення сім'ї.

Враховуючи ці результати, було виділено найбільш ефективні методи мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом. Першим етапом мотивації дітей є виявлення мотиву, які спонукають дітей до занять фізичними вправами не тільки на уроках фізичної культури, а й в позаурочний час.

Аналіз наукової літератури та узагальнення практичного досвіду вчителів дав нам змогу виділити основні мотиви, відповідно до них можна дати рекомендації в розробці вчителем методів мотивації [1, 2]. На першому місці знаходиться мотив зміцнення здоров'я та профілактика захворювань, отже, методом мотивації найкраще буде використати бесіди на тему здоров'я та вивчення теоретичного матеріалу, який пояснив би як займатися фізичними вправами самостійно. На другому місці підвищення працездатності. Велика мозкова активність веде до швидкої втоми, втрати уваги та погіршення пам'яті у дітей під час уроків, як відомо фізичні вправи покращують тонус тіла, повертають увагу та пам'ять, що було підтверджено багатьма науковими експериментами. Тому необхідно включати в учбовий процес короткі перерви на фізичні вправи, що б діти бачили позитивний ефект від втоми за рахунок активного відпочинку, а не від пасивного, який пропонують гаджети. Третім пунктом мотивів підлітків – задоволення від занять фізичною культурою. Слід включати в заняття фізичною культурою такі вправи які посилять кожному учню, враховувати фізичні можливості кожного, якомога зменшити негативний досвід від фізичних вправ та ввести системи особистих рекордів [3, 5]. Це веде до самоутвердження, піднімає самооцінку та впевненість в власних силах, що веде до позитивного соціального розвитку особистості та покращення результатів в навчанні. Четвертий пункт нові знайомства та спілкування, саме цей мотив найбільш ефективно дає відсіч залежності від гаджетів, адже за допомогою створення соціальної групи, яка пов'язана загальною ціллю, впливає на мотивацію до занять фізичними вправами та спортом у підлітків

найкраще. За допомогою яскравих прикладів (спортсменів високого класу), вчитель може використовувати естетичний мотив [4, 5]. Дуже важливий мотив на шостому місці. Вчитель може використати батьків для боротьби з ігровою залежністю, а саме підключити їх до процесу занять фізичною активністю в позаурочний час. Таким чином, збільшиться час проведення дітей зі своїми батьками, які на власному прикладі будуть показувати, що фізична активність на багато краще гаджетів. Тим самим батьки створюють позитивне оточення для своєї дитини, яке буде мотивувати її.

Висновки. Головним чинником який впливає на навчальний процес дітей є визначення їх мотивації до занять фізичною культурою, яка дає альтернативу сидячому образу життя і залежності від гаджетів. Визначити мотив може висококваліфікований та зацікавлений вчитель фізичної культури, тому треба збільшувати кількість таких вчителів та на державному рівні заохочувати вчителів до продуктивної праці. Нами були виділені головні мотиви заняттям фізичною культурою у дітей 5–9 класів, та надані теоретичні поради до мотивації школярів заняттями фізичними вправами не тільки на уроці фізичної культури, а і в позаурочний час.

Список використаної літератури

1. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Вісник Черкаського національного університету. 2005. № 6–7. С. 130–133.
2. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 29–32.
3. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М.: ФиС, 1976. С. 15–18.
4. Петровский А. В. Общая психология. М.: Просвещение, 1976. С. 97–100.
5. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33–37.

6. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. URL: <https://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0630> (дата звернення 01.10.2017).

ОЦІНКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО КОЛЕДЖУ

Корольова Марина, к.ю.н., Штацька Валерія,

Криворучко Наталя, к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено результати дослідження, що відображають рівень розвитку гнучкості студентів 15–17 років. Отримані показники порівняно у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, гнучкість.

Вступ. Фізичне виховання населення, особливо молодого покоління, має велике значення як для оздоровлення та підвищення функціональних можливостей організму, так і для створення бази рухів та морально-вольових якостей [6, 9]. Однією із важливих складових цього процесу є фізична підготовленість людини, що тісно пов'язана з рівнем функціонування систем організму, станом здоров'я та інтегративним показником фізичної активності людини [1, 7, 8].

Високий рівень фізичної підготовленості є однією з умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього рівня погіршується не тільки фізична, але й розумова працездатність людини [4]. Одним із ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. Кожній людині необхідно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за функціональним станом організму [2, 3]. Важливим показником фізичної підготовленості є гнучкість. Недостатній прояв гнучкості призводить до порушень у поставі, виникненню остеохондрозу, відкладенню солей, змін у ході. Тому для сучасної молоді розвиток гнучкості є досить актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку гнучкості студентів 15–17-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Липкуватівського аграрного коледжу. В ньому приймали участь 41 студент 1–2-х курсів. Дослідження проводилось продовж 2019–2020 навчального року.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку гнучкості використовувались тести, представлені В. О. Романенко [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами виконання нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) та вправи «міст» (см) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників гнучкості студентів у віковому аспекті

Досліджувані	n	Хлопці	n	Дівчата
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
1 курс	12	9,69±1,62	9	18,56±1,67
2 курс	13	8,85±1,46	7	18,60±2,23
t		0,39		0,01
P		>0,05		>0,05
Вправа «Міст» (см)				
1 курс	12	87,83±3,90	9	80,78±7,16
2 курс	13	90,00±5,10	7	85,40±6,08
t		0,34		0,50
p		>0,05		>0,05

Аналізуючи дані виконання нахилу тулубу вперед з положення лежачи за віковою ознакою (табл. 1), встановлено, що результати досліджуваних 2-го курсу вищі за показники 1-го, однак ці розрізнення не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння показників вправи «міст» у віковому аспекті показало протилежний характер відмінностей, де результати досліджуваних 1-го курсу превалюють над результатами досліджуваних 2-го курсу, проте достовірної різниці у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники студентів у статевому аспекті (табл. 2) встановлено значне переважання результатів дівчат над результатами хлопців за обома тестами. Достовірний характер відмінностей спостерігається у показниках нахилу тулуба вперед ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Порівняння показників гнучкості студентів у статевому аспекті

Досліджувані	n	1 курс	n	2 курс
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)				
Хлопці	12	9,69±1,62	13	8,85±1,46
Дівчата	9	18,56±1,67	7	18,60±2,23
t		3,81		3,65
p		<0,01		<0,01
Вправа «Міст» (см)				
Хлопці	12	87,83±3,90	13	90,00±5,10
Дівчата	9	80,78±7,16	7	85,40±6,08
t		0,87		0,58
p		>0,05		>0,05

Порівнюючи показники нахилу тулуба вперед з нормативами, представленими В. О. Романенко [5] встановлено, що результати хлопців обох курсів відповідають оцінці 3 бали, дівчат 1-го та 2-го курсів 4 бали. Тобто показники рухливості хребта та тазостегнового суглобу відповідають «середньому» рівню у хлопців та «достатньому» рівню у дівчат.

Оцінка виконання вправи «міст» здійснювалась суб'єктивно, через

відсутність нормативних критеріїв у доступних нам джерелах. Оцінювалась відстань у сантиметрах від кінчиків пальців кистей до п'ят, тобто чим менша відстань, тим вищий рівень розвитку гнучкості. Порівняння даних виконання вправи «міст» показало, що кращий результат рухливості хребта шляхом вигинання, а також рухливості тазостегнового та плечового суглобів продемонстрували дівчата 1-го та 2-го курсів.

Таким чином, рівень розвитку гнучкості дорівнює «достатньому» рівню компетентності у дівчат, та «середньому» – у хлопців, що складає оцінку 4 та 3 бали.

Висновки:

1. Результати дослідження свідчать про те, що рівень розвитку гнучкості в цілому відповідає оцінці 4 бали, що вказує на «достатній» рівень компетентності у дівчат, та 3 бали – у хлопців, що відповідає «середньому» рівню.

2. Порівняння показників у віковому аспекті показало, що за даними виконання нахилу тулубу вперед з положення сидячи результати досліджуваних 2-го курсу вищі за показники 1-го, а за результатами виконання вправи «міст» спостерігається протилежний характер відмінностей, де результати досліджуваних 1-го курсу превалюють над результатами досліджуваних 2-го курсу, проте в обох випадках достовірної різниці у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

3. Співставлення отриманих показників за статевою ознакою виявило значне домінування результатів дівчат над даними хлопців за обома тестами. Достовірний характер відмінностей спостерігається у показниках нахилу тулуба вперед ($p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей студентів 15–17-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Список використаної літератури

1. Бондарчук Н. Незалежні норми рухових можливостей студентів

Ужгородського національного університету. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 157–164.

2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.

3. Коцур Н. І., Гармаш Л. С., Калиниченко І. О., Товкун Л. П. Валеологія: Підручник. Корсунь-Шевченківський, 2011. 581 с.

4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2016. С. 57–60.

5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

6. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17(4). P. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284.

7. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Honcharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*. 2018. Vol. 22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303

8. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmilla, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman, Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol.18(1). P. 452–458. DOI:10.7752/jpes.2018.s163

9. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical education of students*. 2016. № 1. P. 55–63.

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ МОДЕРНІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Корягін Віктор д.пед.н., д.фіз.вих., професор,

Блавт Оксана, д.пед.н., доцент

Національний університет «Львівська політехніка», Львів

Анотація. У статті розглянуто основні сучасні тенденції поступу фізичного виховання студентів. З урахуванням того, що реформування освіти в Україні відбувається в умовах модернізаційних процесів в усіх галузях знань, важливим є інноваційний вектор розвитку системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, модернізація.

Вступ. Докорінні змінами в економіці, політиці і духовному житті нашої країни зумовлюють сучасні виклики модернізації її у сфері фізичного виховання [4]. Скерування України на європейську інтеграцію вимагає перебудови системи фізичного виховання та надання фізичній культурі і спорту провідної ролі як важливого фактора здорового способу життя, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості студентів закладів вищої освіти (ЗВО), виявлення резервних можливостей організму [3].

Орієнтири такої перебудови передбачають переосмислення доктрини фізичного виховання на рівні європейської якості, відповідну їй модернізацію змісту й оптимізацію його технологічного забезпечення задля досягнення нової якості. Актуальність дослідження обумовлена об'єктивною необхідністю підвищення ефективності вищої освіти у всіх її структурних ланках відповідно вектору суспільного розвитку успішної інтеграції у Європейський простір.

Мета дослідження – виявлення теоретичних засад основних сучасних тенденцій модернізації системи фізичного виховання студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний етап реорганізації фізичного виховання у системі вищої освіти, як важливої ланки соціальної політики, характеризується значними еволюційними змінами [1, 2]. Визначальними ознаками фізичного виховання у ЗВО є потужні інноваційні та інформаційні процеси. У законі «Про вищу освіту» (2014) [3] наголошено на необхідності модернізації освітніх заходів у ЗВО на основі інноваційного підходу.

Найважливішими чинниками, які актуалізували наукові пошуки основних сучасних тенденцій розвитку системи фізичного виховання студентів ЗВО, є розширення зв'язків між державами, активізація процесів глобалізації, інтернаціоналізації, глибоке осмислення феномену фізичної культури як явища, що пронизує всі сфери соціального буття, посилення інтеграційних процесів у науці.

Обґрунтована [1, 5] соціальна потреба в необхідності підняти рівень наукових досліджень у фізичному вихованні, інтегрувавши їх у світову практику інформатизації. Надалі скеровуємо наше дослідження у тому напрямі, що інформатизація сучасної освіти зумовлює потребу розроблення нової моделі фізичного виховання, заснованої на міждисциплінарних інтеграційних процесах застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

У ХХІ столітті з прискоренням темпів суспільного прогресу, економічних і соціальних перетворень, зростанням обсягу та інтенсивності обміну інформацією забезпечення використання найновіших здобутків технічного прогресу залишається найважливішим стратегічним пріоритетом сталого розвитку галузі. Інтенсивний розвиток науково-технічного процесу, посилення його впливу у сучасній науці викликає необхідність значного підвищення якості наукових досліджень та здійснення кардинальних змін в організації і в експертизі результатів фізичного виховання [2].

Ми долучаємось до думки [1, 4], що зазначене вкрай важливе, адже слугує індикатором розвитку галузі. При цьому виняткову актуальність набувають інновації у сфері фізичного виховання, скеровані на впровадження у його поступ наукових досягнень і поширення передового досвіду інформатизації, як чинника забезпечення його ефективності. Використовуючи потенціал модернізації у сучасному науковому просторі можливо істотно посилити інформатизацію фізичної підготовки шляхом використання ІКТ [5]. Накопичений досвід освітніх інновацій з використання ІКТ у педагогічній науці, теорії й практиці фізичного виховання є вагомим внеском у навчальні технології сучасного закладу вищої освіти. Визначено, що це істотно впливає на вдосконалення організаційних форм фізичного виховання [4].

Сучасні реалії модернізації освіти детермінують зміни всієї системи фізичного виховання й підвищують вимоги до її організації. Це зумовлює необхідність пошуку нових, ефективніших модифікаційних підходів – інноваційних педагогічних технологій. Нині перед вищою школою ставиться вельми відповідальне завдання з оновлення та вдосконалення технологій фізичного виховання [2]. У вітчизняній системі освіти реалізація означеного передбачає створення й практичне упровадження інноваційних високоєфективних сучасних технологій.

Теоретичні засади освітніх і педагогічних інновацій розглянуто у значному переліку наукових праць. Пошук сутнісних ознак інноваційних педагогічних технологій потребує конкретизації ключового поняття «інновація». «Інновація» означає оновлення, зміну, введення нового [3]. У педагогічній інтерпретації воно передбачає нововведення для поліпшення ходу і результатів навчального процесу. Зокрема [1] інновації розглядаються на шкалі змін елементів основних процесів в освіті з метою їхньої раціоналізації, модернізації й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені в педагогічний процес.

Ми намагаємось співвіднести поняття модернізації у фізичному вихованні студентів з такими характеристиками, як корисне, прогресивне,

позитивне, сучасне, передове. Поряд із тим, розглядаючи інновації як значущі новоутворення, що виникають на основі нововведень, акцентуємо увагу на їхньому позитивному впливі на розвиток освітнього процесу. Отож, ми доповнюємо ідеї [2, 4] щодо необхідності та доцільності використання відповідної сукупності традиційних та інноваційних форм і методів задля досягнення оптимального рівня ефективності процесу фізичного виховання.

Ми підтримуємо наукові підходи [1, 5], що реалізація інновацій передбачає знаходження способу вирішення існуючих педагогічних проблем, а саме форм, методів, засобів вирішення педагогічних завдань. Ймовірно, таке призводить до принципового оновлення процесу фізичного виховання студентів, або суттєвого поліпшення його складових елементів. Існують думки, що реалізація зазначеного можлива за умови зміни педагогічних методик та впровадження інноваційних технологій навчання. Спектр методик і технологій, що складають їхній зміст досить широкий. Є впевненість у тому, що насамперед це технології скеровані на індивідуалізацію процесу фізичного виховання. Відтак, вони передбачають обґрунтований вибір педагогічних засобів на основі індивідуальних особливостей студентів, рівня розвитку їхнього психофізичного стану та всіх його компонентів. Поряд із тим, на основі інтегрованих технологій та різностороннього підходу процес фізичного виховання має бути скерований на ефективне досягнення його цілей.

Матеріали здійсненого обстеження дозволяють провести таксономію ідей щодо впровадження модернізаційних процесів, які є специфічною і досить складною діяльністю, потребують особливих знань, навичок, здібностей. Основне призначення такої діяльності у тому, щоб забезпечити максимальну продуктивність фізичного виховання студентів в існуючій системі організації у ЗВО. Що, як визначено, є доволі складним завданням. У галузі фізичного виховання у системі вищої освіти наразі виражено позначились контрасти між традиційними і інноваційними формами, методами і технологіями, що потребує додаткових пошуків у визначеному керунку.

Висновки. На сьогоднішньому етапі модернізації вищої освіти України найважливішим стратегічним завданням є забезпечення якості цього процесу у всіх її структурних ланках У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Нова модернізаційна стратегія, як пріоритет реформування вищої школи, передбачає передусім істотні зміни в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання. Прерогативною стратегією у цьому керунку визначено необхідність якісних змін у змісті усіх його ланок. Рух у цьому напрямі є беззаперечним та доцільним як основного резерву підвищення дієвості фізичного виховання студентів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку інноваційної технології фізичного виховання студентів.

Список використаної літератури

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
2. Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3.1(43.1). С. 202–205.
3. Корягін В., Блавт О. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: монографія. Видавництво Львівської політехніки, 2019. 236 с.
4. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфокомунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К(97). С. 544–548.
5. Koryahin V., Mukan N., Blavt O., Virt V. Students' coordination skills testing in physical education: ICT application. Information Technologies and Learning Tools. 2019. 70(2). P. 216–226. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2>.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

¹Кривуца Ірина, ²Несен Олена

*¹Харківська загальноосвітня школа I ступеня №176 Харківської міської ради,
Харків*

*²Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків*

Анотація. Стаття присвячена висвітленню питання застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури серед молодших школярів. Встановлено позитивний вплив використання різноманітних ігор для розвитку певних фізичних якостей дітей.

Ключові слова: учні молодших класів, рухливі ігри, фізичні якості, урок.

Вступ. Формування культури здоров'я людини починається ще з внутрішньоутробного періоду, коли майбутнім матерям лікарі радять збільшення часу гуляння на свіжому повітрі, виконання певних фізичних вправ, дотримання раціонального харчування, тощо. Потім, одразу після народження із немовлятами проводять заняття спеціальними вправами, допомагаючи їм виконувати певні пасивні фізичні рухи. Пізніше, у дошкільних закладах освіти вихователі проводять спочатку ранкові вправи, потім додається фізкультурна хвилина та окремі заняття фізичною культурою. В усіх цих життєвих періодах дитини велику роль у формуванні її здоров'я відіграють фізичні вправи.

Тож, переходячи до наступної ланки освітнього процесу - молодшої школи, уроки фізичної культури мають не лише сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я а й сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів та розширенню їх арсеналу рухливих вмінь, більшість з яких згодяться у повсякденному житті дітей [1, 2].

Організація навчального процесу на уроках фізичної культури вимагає врахування особливостей розвитку дитини, серед яких фізіологічні та психологічні особливості дітей різного віку мають великий вплив на зміст та навантаження на уроках [5, 6].

Програмою з фізичної культури заплановані певні способи рухової діяльності: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики; вправи для оволодіння навичками пересувань; вправи для опанування навичками володіння м'ячем; стрибкові вправи; ігри для активного відпочинку; вправи для розвитку фізичних якостей; вправи для формування постави і профілактики плоскостопості [2].

Рухливі ігри у можна застосовувати не лише як окремі засоби рухової діяльності, але й для вирішення завдань інших підрозділів фізичної культури молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно із планом методичного вдосконалення викладачів Харківської загальноосвітньої школи I ступеня № 176 Харківської міської ради.

Мета дослідження – визначити вплив рухливих ігор на розвиток окремих фізичних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові, методичні та електронні джерела з питання використання рухливих ігор під час уроків фізичної культури серед молодших школярів.
2. Визначити показники розвитку окремих фізичних якостей дітей 2-3 класів.
3. Прослідкувати вплив занять рухливими іграми на зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні приймали участь діти віком 7-8 років у кількості 56 осіб, серед яких 13 дівчат 7 років, 15 дівчат 8 років, 12 хлопців 7 років та 16 хлопців 8 років. Аналіз наукової літератури був проведений для встановлення актуальності обраного питання, педагогічне

тестування дозволило встановити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, методи математичної обробки дозволили обробити отримані дані та сформулювати висновки. Педагогічний експеримент тривав 4 місяці, під час якого на уроках фізичної культури, у різних його частинах, виконувались спеціально підібрані рухливі ігри.

Результати дослідження та їх обговорення. Уроки фізичної культури в період проведення педагогічного експерименту були наповнені різноманітними рухливими іграми, які були підібрані за змістом та навантаженням до різних частин уроку: підготовчої, основної та заключної. Ігри підбиралися з урахуванням тих завдань, які планувалося вирішувати на уроці та завдань окремих частин заняття.

Після 4 місяців занять встановлено певні зміни показників розвитку фізичних якостей школярів (табл. 1), серед яких більш значущі зміни відбулися у результатах згинання та розгинання рук в упорі лежачи у хлопців 8 років (на 15,7%), найменші позитивні зрушення відмічаються у результатах стрибка у довжину з місця у дівчат 7 років (1,3%).

Отримані позитивні зміни по кожному з наведених нормативів не мали статистичної достовірності, однак сталі тенденції до покращення результатів дозволяють рекомендувати застосування рухливих ігор у практику уроків фізичної культури як засіб для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

При цьому вчителем фізичної культури відмічався високий емоційний фон занять та висока задіяність учнів у процесі ігор та всього уроку в цілому.

Отримані нами дані у більшості співпадають із результатами В. В. Спіцина [4], який висвітлив рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів закладів загальної середньої освіти, та підтверджуються даними А. Москаленко, Т. Дорофєєвої [3], які вказують на позитивний вплив спортивно-ігрової організації занять фізичної культури дітей молодшого шкільного віку на розвиток їх фізичних якостей.

Таблиця 1

**Результати виконання нормативів фізичної підготовленості учнів
молодших класів**

Групи	Зміст навчального матеріалу				
	стрибок у довжину з місця, см	«човниково-вий» біг 4 x 9 м, с	згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	біг на 30 м, с	нахил тулуба вперед із положення сидячи, см
На початку педагогічного експерименту					
Дівчата 7 років (n=13)	92,5±1,03	14,2±1,23	6,8±0,76	7,4±0,78	5,1±0,34
Дівчата 8 років (n=15)	97,5±1,46	13,6±1,02	8,5±0,65	7,0±0,69	4,3±0,78
Хлопці 7 років (n=12)	103,5±1,65	14,0±1,08	10,8±0,63	6,7±0,71	3,1±0,34
Хлопці 8 років (n=16)	112,5±1,03	13,2±1,13	12,2±0,71	6,5±0,83	2,9±0,34
По закінченню педагогічного експерименту					
Дівчата 7 років (n=13)	93,7±1,01	14,0±1,02	7,5±0,67	7,2±0,79	5,8±0,42
Дівчата 8 років (n=15)	98,8±1,23	13,4±1,05	9,7±0,72	6,9±0,54	4,9±0,55
Хлопці 7 років (n=12)	106,6±1,27	13,7±1,02	12,5±0,43	6,5±0,56	3,6±0,45
Хлопці 8 років (n=16)	115,4±1,08	12,8±1,14	13,4±0,45	6,2±0,61	3,12±0,22

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив застосування рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати їх до застосування не лише у підрозділі «ігри для активного відпочинку» алей й під час реалізації підрозділів «вправи для оволодіння навичками пересувань», «вправи для опанування навичками володіння м'ячем», «стрибкові вправи», «вправи для розвитку фізичних якостей».

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у пошуках оптимального змісту уроків фізичної культури для вирішення завдань предмету «Фізична культура» у початковій школі.

Список використаної літератури

1. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. Харків: Основа, 2019. 120 с.

2. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.

3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.

4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.

5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.

6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.

ВИЗНАЧЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ АКВААЕРОБІКОЮ

Кулик Ніна, к.фіз.вих., Кисельов Валерій

Навчально-науковий інститут фізичної культури, Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, Суми

Анотація. Статтю присвячено дослідженню впливу занять аквааеробікою на рівень соматичного здоров'я жінок зрілого віку. У статті надано показники визначення рівня соматичного здоров'я жінок зрілого віку за допомогою методу індексів, що, зокрема, проявляється в покращенні рівня соматичного здоров'я.

Ключові слова: аквааеробіка, фізичний розвиток, соматичне здоров'я, фізичні вправи, жінки зрілого віку.

Вступ. Останнім часом великої популярності серед жінок набуває розвиток різних видів масових фізкультурно-оздоровчих занять, насамперед заняття в воді, одним із яких є аквааеробіка. Характерною ознакою аквааеробіки є особливості вправ, виконання в аеробному режимі, під музикальний супровід в басейнах різної глибини (малої, глибокої). Різноманітність заняття досягається шляхом використання спеціального аквафітнес-обладнання, різноманітних методів і методичних прийомів побудови програм заняття [2].

Заняття аквааеробікою позитивно впливають на організм людини, комплексно діють на всі групи м'язів без навантаження на опорно-руховий апарат, як в цілому, так і на окремі його системи (серцево-судину, дихальну, нервову, м'язову та ін.). Цей вид рухової діяльності можна використовувати жінкам, які мають протипоказання до занять на суші [1, 6].

Особливо широко аквааеробіка використовується для жінок середнього віку, який характеризується поступово проявними процесами згасання

функціональних можливостей організму. В процесі старіння організму людини відбувається незворотні функціональні зміни у всіх органах і системах, зниження пристосувальних можливостей серцево-судинної системи (ССС), що супроводжується зменшенням стійкості до дії патогенних факторів [3].

Особливих функціональних змін зазнають аорта та інші великі судини – вони стають менш еластичними і розтягуються в результаті прогресування атеросклеротичних змін у судинному руслі. Зміни в дрібних судинах призводять до зниження їх проникності, погіршення живлення тканин організму та порушення процесів мікроциркуляції. Судинні зміни тягнуть за собою зростання артеріального тиску (АТ), що підвищує ризик виникнення артеріальної гіпертензії. З віком страждає і клапанний апарат серця, причому зміни в клапані аорти більш виражені, ніж у клапанах правих камер серця. Так, функціональні зміни серцево-судинної системи тягнуть за собою ряд захворювань, що, в свою чергу, призводить до інвалідності та смертності [5].

Низка дослідників займалася питанням занять аквааеробікою жінок зрілого віку. Так, Е. Ю. Колганова (2007), вивчала зміни фізіологічні та психологічні компоненти здоров'я під впливом занять аквааеробікою; О. Ніколайчук (2009) вивчав загальні гігієнічні особливості занять аквааеробікою; М. Ярошик, О. Лядик, М. Саврук (2014) вивчали проблему покращення емоційного здоров'я жінок зрілого віку засобами аквафітнесу; С. Сальникова, Ю. Фурман, В. Головкіна (2014) – комплексний вплив на функцію апарату зовнішнього дихання жінок; В. Василюк, Е. Врублевський (2015) – вплив занять аквааеробікою на зміни маси тіла у жінок. При цьому, заняття аквааеробікою є універсальним засобом рухової активності, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну сферу та серцево-судинну систему жінок. Отже, актуальність досліджуваного питання не викликає сумнівів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.
Дослідження проводиться згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри

спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення», (номер державної реєстрації 0118U100447).

Мета дослідження: вивчити зміни рівня соматичного здоров'я жінок зрілого віку в процесі заняття аквааеробікою.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Вивчити рівень соматичного здоров'я у жінок зрілого віку.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 25–67 років (3 жінки – I зрілого віку; 21 жінка – II зрілого віку і 6 жінок – III зрілого віку), які займаються аквааеробікою в секційних заняттях на базі СумДПУ імені А. С. Макаренка. Дослідження проводилося шість місяців, два рази на тиждень з тривалістю 50–60 хв.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової, методичної, спеціальної літератури; узагальнення практичного досвіду з цієї теми; педагогічне спостереження; рівень соматичного здоров'я визначався за пропонованим методом Г. Л. Апанасенко [4], показниками (вимірювання маси та довжини тіла, ЖЄЛ, динамометрія кисті, ЧСС, $AT_{\text{сист.}}$, час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи різні підходи до тренувального заняття аквааеробікою жінок зрілого віку ми визначили, що основними засобами відновлення рівня соматичного здоров'я жінок є різноманітні фізичні вправи у воді.

Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж на суші, тому, що вода має унікальні властивості, що впливають на тіло, оскільки тиск води у 50 разів перевищує тиск повітря і на кожен рух витрачається значно більше сил.

Виштовхуюча сила води вирівнює ці витрати настільки, що в цілому рухи виходять більш вільними, розкутими. Додатковий опір рухів тіла вимагає великих м'язових зусиль і більшої витрати калорій. Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. У тренуванні виявляються задіяними всі м'язи тіла, в тому числі й антагоністи. Заняття у воді у 7–14 разів ефективніші, ніж на суші. Доведено, що одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять в залі.

Специфіка аквааеробіки полягає в тому, що всі вправи виконуються у водному середовищі. Воду використовують як елемент навантаження і відновлення, вона розслабляє м'язи та виконує масажну функцію. Вправи у воді сприяють формуванню постави, розвитку збалансованої сили м'язів, підвищенню гнучкості, поліпшенню координації рухів та схудненню. Заняття аквааеробікою можна проводити в будь-якому басейні, бажано з регульованим температурним режимом. За температури води 28–30⁰ С доцільно працювати над гнучкістю, а 25–26⁰ С – над високо інтенсивними вправами (ходьба у воді, стрибки, підскоки, махи).

Нами використовувалося таке обладнання як нудли, гантелі, дощечки, ласта, залежно від глибини басейну і характеру вправ, що виконуються на заняттях з аквааеробіки. Також вживались різні бігові вправи у воді: біг підніманням стегна, закидом гомілки, стрибкові вправи, приставним кроком (лівим, правим боком), біг спиною вперед та ін., плавання в ластах різними способами, вправи в горизонтальному і вертикальному положеннях тіла на глибокій і мілкій воді. Як наслідок занять аквааеробікою – підвищення еластичності судин, зниження периферичного кровообігу. Під час м'язової діяльності посилюється утворення різних біологічно-активних речовин, які стимулююче впливають на роботу органів і систем.

Визначення показників соматичного здоров'я жінок зрілого віку нами здійснювалось за методом Г. А. Апанасенко [4]. Метод індексів дозволяє оцінювати фізичний розвиток за співвідношенням окремих антропометричних ознак за допомогою простих математичних виразів.

Результати дослідження масо-ростового індексу (табл. 1) жінок до експерименту свідчили, що 33,3% мають середній рівень, 26,7% – нижче за середній, 23,3% – вище за середній, 16,7% мали високий рівень, а після експерименту середній рівень – 36,7%, 40,0% нижче за середній, 13,4% вище за середній, 6,6% мали високий рівень і 3,3% низький рівень. Отже, результати масо-ростового індексу, який свідчить про відношення маси до довжини тіла, показав позитивний вплив на фізичний розвиток жінок і тілобудову завдяки заняттям аквааеробікою.

Таблиця 1

Динаміка рівня соматичного здоров'я жінок зрілого віку (n=30)

Показники оцінки функціонального стану організму	Рівень соматичного здоров'я жінок				
	Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
До експерименту					
Маса тіла, г/см довжина тіла (масо-ростовий індекс)	-	26,7%	33,3%	23,3%	16,7%
ЖСЛ, мл/кг маса тіла (Життєвий індекс)	23,3%	46,7%	23,3%	6,7%	
Динамометрія кісті % маса тіла (силовий індекс)	20,0%	40,0%	40,0%	–	–
$IP^{**} = \frac{ЧСС_{хАТсис\tau}}{100}$	33,3%	26,7%	26,7%	13,3%	–
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек.	40,0%	33,3%	23,3%	3,4%	–
Після експерименту					
Маса тіла, г/см зріст (масо-ростовий індекс)	3,3%	40,0%	36,7%	13,4%	6,6%
ЖСЛ, мл/кг маса тіла (життєвий індекс)	13,4%	26,7%	40,0%	13,4%	6,5%
Динамометрія кісті % маса тіла (силовий індекс)	10,0%	26,7%	33,3%	20,0%	10,0%
$IP^{**} = \frac{ЧСС_{хАТсис\tau}}{100}$	23,3%	13,4%	40,0%	16,7%	6,6%
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек.	20,0%	16,7%	36,7%	13,3%	13,3%

Аналіз життєвого індексу (табл. 1) до експерименту зазначив, що низький рівень мали – 23,3%, нижче за середній – 46,7%, середній – 23,3 % і вище за середній – 6,7%, а після експерименту низький рівень мали – 13,4%, нижче за

середній – 26,7%, середній – 40,0 % і вище за середній – 13,4% і 6,5% – високий рівень.

Розглядаючи показники силового індексу (табл. 1), визначено, що низький рівень мали – 20,0%, нижче за середній – 40,0%, середній – 40,0%, а в кінці року відбулися значні зміни: так низький рівень мали – 10,0%, нижче за середній – 26,7%, середній – 33,3% і вище за середній – 20,0%, і 10,0% – високий рівень.

Аналіз результатів індексу Робінсона (табл. 1) показав, що 33,3% мають низький рівень, 26,7% нижче за середній, 26,7% середній та 13,3% мали вище за середній рівень, а після експерименту низький рівень – 23,3%, 13,4% нижче за середній, 40,0% середній та 16,7% вище за середній рівень і 6,6% високий рівень.

Функціональний стан серцево-судинної системи (табл. 1) засвідчив, що на початку експерименту жінки мають низький рівень – 40,0%, 33,3% нижче за середній, 23,3% середній та 3,4% мали вище за середній, а після експерименту низький рівень – 20,0%, 16,7% нижче за середній, 36,7% середній та 13,3% вище за середній рівень і 13,3% високий рівень.

Так, за результатами дослідження потрібно відзначити, що показники методів індексів оцінювання фізичного розвитку за співвідношенням окремих антропометричних ознак значно покращилися, що свідчить про позитивний вплив занять аквааеробікою на соматичне здоров'я жінок зрілого віку та аеробну продуктивність організму.

Висновки. Результати проведеного досліджень засвідчили, що оздоровчі заняття з аквааеробіки покращують рівень соматичного здоров'я жінок зрілого віку. Разом із тим, лише під впливом різноманітних вправ у воді, у жінок зрілого віку відбулися покращення у фігурі та зміни функціонуванні організму в цілому, почуття гармонійності та відчуття координації рухів і рівноваги.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження буде спрямовано на визначення впливу занять аквааеробікою на фізичну підготовленість жінок зрілого віку.

Список використаної літератури

1. Булгакова Н. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 320 с.
2. Калганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста: автореф. дис. канд. пед наук: 13.00.04. Малаховка, 2007. 25 с.
3. Петров В. Н. Пожилой человек. Сестринский уход: пособие для медицинских сестер. СПб.: Издательство «Диля», 2006. 416 с.
4. Робочий зошит для лабораторних занять зі спортивної медицини: методичні вказівки до вивчення курсу спортивної медицини: для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів. За ред. І. О. Калиниченко. Суми, 2010. 72 с.
5. Спортивна медицина: практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. Киев: «Олимпийская литература», 2003. 383 с.
6. Шутова Т. Н., Рыбакова Е. О., Шаравьева О. В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса. Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 55–57.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Микитчик Ольга, к.фіз.вих., Пірогова Карина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро

Анотація. У статті представлені показники функціонального стану системи зовнішнього дихання жінок першого періоду зрілого віку. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних з показниками норми.

Ключові слова: фізичний стан, жінки, перший період зрілого віку, дихальна система.

Вступ. Наразі рівень здоров'я зумовлює можливість повномасштабної реалізації потенціальних здібностей індивіда [1]. В результаті досліджень виявлено, що нині важливою залишається проблема збереження і зміцнення фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку [3]. Фахівці, в своїх роботах вказують на те, що з кожним роком спостерігається регрес в інволюційних процесах у всіх системах, органах і тканинах. Дослідження системи зовнішнього дихання являє важливий розділ вивчення функціонального стану організму в цілому [2].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U003010).

Мета дослідження: вивчення функціонального стану показників системи зовнішнього дихання жінок першого періоду зрілого віку.

Завдання:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Визначити рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання жінок першого періоду зрілого віку.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, функціональні методи дослідження, математико-статистичні методи.

Матеріал і методи. Дослідження проводились на базі фітнес центру Sport life м. Дніпро. У даному дослідженні брали участь 60 жінок першого періоду зрілого віку. Середній вік жінок склав 30,22 роки. Всі учасники дослідження дали письмову згоду на участь в дослідженнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури довів, що для оцінки функціонального стану дихальної системи, а саме першого етапу транспортування кисню (атмосферне повітря – легені) із атмосферного повітря до тканин організму необхідна інформація, яка характеризує газообмін між атмосферним повітрям та альвеолярним. Цю характеристику можна отримати за допомогою наступних показників: життєвої ємності легень (ЖЄЛ), життєвого індексу, проведення проб Штанге та Генча, тощо (таблиця 1).

Таблиця 1

Функціональні показники системи зовнішнього дихання жінок першого періоду зрілого віку

Показники	\bar{x}	D	V _R , %
Життєва ємність легень, л	2,47	4,71	44,98
Належна життєва ємність легень, л	3,53	0,07	23,76
Життєвий індекс, мл/кг	36,54	71,85	88,13
Проба Штанге, с	36,80	17,05	58,48
Проба Генча, с	31,40	20,66	75,46

З метою об'єктивізації показника життєвої ємності легень нами розраховувався життєвий індекс. Встановлено, що на 1 кг маси тіла припадає 36,54 мл ЖЄЛ (при нормі 55–60 мл/кг). Отже, при нормі ЖЄЛ для жінок

першого періоду зрілого віку 2,5–4 л середньогруповий показник становив 2,47 л. Це є дещо нижчим за рекомендовану ВООЗ норму.

З метою об'єктивізації отриманих даних показників ЖЄЛ у жінок нами розраховувався показник належної ЖЄЛ (НЖЄЛ). Зважаючи на те, що в нормі показник фактичного значення ЖЄЛ повинен відхиляється від НЖЄЛ в межах $\pm 15\%$ - можемо констатувати незадовільний рівень функціонального стану дихальної системи за цим показником. Це вказує на зниження функціональних можливостей дихальної системи.

В той же час, відповідність показників життєвої ємності легень належній виявлено у 16,66% жінок.

Показники проб Штанге та Генча у обстежених жінок знаходилися на нижній межі допустимої норми. Встановлено, що за показником проби Генча жіночий організм є більш адаптованим до нестачі кисню, ніж за показником проби Штанге. Хоча порівнюючи показники цих двох проб бачимо, що їх середньогрупові показники майже збігаються та становлять 36,80 с та 31,40 с, відповідно. В той же час у 98,33% жінок оцінка функціонального стану за пробою Штанге відзначається як «погана», в той час як у 86,84% жінок за показником проби Генча як «нижча за середню».

Визначення коефіцієнту осциляції засвідчило значне коливання крайніх значень ознаки навколо середнього значення за усіма показниками, що досліджувалися.

З метою визначення максимальної продуктивності системи транспорту кисню, граничних можливостей аеробного енергозабезпечення (максимальної аеробної здатності) визначався показник максимального споживання кисню. Даний показник є найвищим рівнем аеробного обміну при фізичному навантаженні. Вище цієї межі м'язи опиняються в умовах недостатнього постачання кисню. В м'язах зростають анаеробні обмінні процеси. Визначення максимального споживання кисню за методом Душаніна дозволило встановити такі його показники на рівні $42,86 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1}$. Враховуючи похибку у 10% (яка має місце при непрямому визначенні максимального споживання кисню за даною

методикою) у жінок даний показник склав 38,6-42,8 мл*хв⁻¹. Отже жінки здебільшого мають показник максимального споживання кисню на межі для нетренованих осіб. Низькі його показники вказують на зниженні показники можливостей систем транспорту кисню та можливості використовувати кисень м'язами, що працюють.

Висновки. Показники системи зовнішнього дихання обстежених жінок (ЖЄЛ, НЖЄЛ) були задовільними, а показники, що характеризували стійкість до гіпоксії (проби Штанге та Генча) та інтегральний показник респіраторної системи – життєвий індекс, навпаки, – низький.

Список використаної літератури

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. Спортивна медицина. 2014. №1. С. 80–86.
2. Воробьєва З. В. Основы патофизиологии и функциональной диагностики системы дыхания. М.: Изд-во ФГП «Вторая типография» ФУ «Медбиоэкстрем» при МЗ РФ, 2002. 228 с.
3. Сологубова С. В. Вплив індивідуальних програм на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 100–104.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Несен Олена, к.фіз.вих., Клименченко Вікторія

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Харків*

Анотація. Стаття розкриває рівень розвитку фізичних якостей студентської молоді залежно від статі. Наведені дані педагогічного тестування студентів-філологів, дана оцінка показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівень, оцінка, тестування.

Вступ. У індивідуальному навчальному плані студентів закладів вищої освіти України існують обов'язкові дисципліни, та дисципліни за вибором, які суттєво розкривають зміст та особливості майбутньої спеціальності пошукувача освіти. Але незалежно від напрямку освіти, важливим елементом студентського життя залишається рухова активність. Тому, розклад багатьох факультетів, на сьогодні, налічує таку дисципліну як «фізичне виховання».

Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами, і сьогодні це стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді [6].

Питаннями фізичного виховання цієї верстви населення України займалися багато науковців. Так, Н. В. Криворучко [5] досліджувала вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Г. П. Грибан [2] з співавторами вивчали питання розвитку фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту. І. В. Кривенцова з співавторами [3, 4] вивчали та вдосконалювали методику викладання фізичного виховання з елементами фехтування, де приділяли багато уваги розвитку та контролю фізичних якостей студентів гуманітарних спеціальностей.

Бондаренко І. Г. [1], досліджуючи традиційну систему фізичного виховання, виявив недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді: низький рівень розвитку швидкісних здібностей та витривалості, не відповідність функціональних можливостей студентів до навантажень.

Проведення та аналіз тестування фізичної підготовленості студентів дає змогу оцінити гармонійність розвитку основних фізичних якостей, відповідно до статевих і вікових особливостей їх розвитку, та за необхідності, здійснити корегування змісту та навантаження наступних занять [6].

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 9.12.2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», враховуючи наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607, проводиться регулярно тестування фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди, за прийнятими тестами [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди, державної реєстрації № 0114U003929.

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди, які навчаються на факультеті іноземної філології.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання оцінки фізичної підготовленості студентів.
2. Провести педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів з урахуванням статі.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти 2 курсу факультету іноземної філології у кількості 56 дівчат та 23 хлопці. Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури був

присвячений пошуку сучасної інформації стосовно тестування фізичної підготовленості студентів; педагогічне тестування налічувало проведення 7 тестових вправ: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору поштовхом двох ніг з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, біг на 100 метрів, човниковий біг 4x9 метрів та біг на 2000 метрів. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів відбувалося за державними нормами [7].

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведеного педагогічного тестування (табл.1) видно, що однорідність груп хлопців та дівчат варіюється з кожним тестовим нормативом.

Таблиця 1

Результати виконання тестових вправ студентами

Групи	Тестові вправи						
	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	Підйом тулуба в сід з положення лежачи, рази	Човниковий біг 4x9 метрів, с	Біг на 100 метрів, с	Біг на 2000/3000 метрів, хв.
	$\bar{X} \pm \sigma$						
Дівчата (n=56)	159,84± 20,70	37,78± 6,62	15,51± 8,51	35,03± 10,05	11,97± 1,08	18,41± 2,37	13,14± 2,17
v	17,70**	17,53**	52,94 ¹	28,68***	8,99*	12,85**	16,53**
Юнаки (n=23)	218,08± 23,47	57,36± 8,18	37,69± 6,84	43,92± 9,06	9,73± 0,67	14,14± 1,00	14,27± 2,75
v	10,75**	14,25**	18,14**	20,63***	6,86*	7,04*	22,99** *

Примітка:

* - слабо виражена варіація показників

** - середньо виражена варіація показників

*** - сильно виражена варіація показників

¹ - група не однорідна

Так, однорідність показників була визначено в тестах «човниковий» біг 4x9 метрів та біг на 100 метрів як у хлопців так і у дівчат, стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця у хлопців. Результати же інших тестових вправ не були однорідними.

Переводячи отримані данні студентів у оціночну шкалу отримаємо досить низькі показники у більшості з тестових вправах (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка фізичної підготовленості студентів

Групи	Тестові вправи						
	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	Підйом тулуба в сід з положення лежачи, рази	Човниковий біг 4x9 метрів, с	Біг на 100 метрів, с	Біг на 2000 метрів, хв
	Рівень підготовленості						
Дівчата (n=56)	низький	нижче середнього	низький	нижче середнього	низький	низький	низький
Юнаки (n=23)	низький	високий	середній	вище середнього	середній	нижче середнього	середній

Так, результати дівчат у 71,4% тестових нормативів відповідають «низькому», а у 28,6% – «нижче середньому» рівню.

Розглядаючи отримані результати хлопців за даними тестувань розподілились наступним чином: 14,3 % тестів хлопці відповідають «високому» рівню; 14,3 % – «вище середнього»; 42,8 % – «середньому»; 14,3 % «нижче середнього» та «низькому» рівню також 14,3 %.

Висновки. Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди 2 курсу факультету іноземної філології вказують на низькі показники дівчат та середні показники хлопців. Це спонукає до перегляду змісту та методик викладання дисципліни «фізичне виховання» з даним контингентом студентів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у пошуку нових шляхів підвищення зацікавленості студентів заняттями фізичними вправами та спонукання їх до фізичного вдосконалення.

Список використаної літератури

1. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов. Физическое воспитание студентов. 2011. № 2. С. 10–13.

2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Житомир, 2014. 400 с.

3. Кривенцова И. В. Повышение уровня общей выносливости будущих педагогов с помощью фехтовальных упражнений. Сборник статей 11 Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Белгород-Харьков-Москва, 2015. С. 114–116.

4. Кривенцова І. В. Клименченко В. Г., Іванов О. В., Блізнюк С. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, які займаються фехтуванням. Единоборства. 2018. № 2 (8). С. 42–50.

5. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2017. 262 с.

6. Кузнєцова Олена, Зубрицький Богдан, Сініцина Олена. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 147–152.

7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.16 № 46465. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення 27.04.2020).

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Оксьом Павло, к.фіз.вих., Азаренков Віктор, Бережна Лариса

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми

Анотація. У статті розглянуто проблеми, що виникли при складанні робочих програм з навчальної з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України після затвердження державних стандартів вищої освіти. Проведено аналіз окремих положень чинних нормативно-правових документів, що регламентують організацію викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Відображено невідповідність сучасного стану фізичного виховання у закладах вищої освіти України чинним нормативно-правовим актам держави. Виявлені протиріччя між декларованими на державному рівні цінностями, важливістю загальнодержавних завдань по розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді і реальним станом фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Приведені результати опитування студентів з метою виявлення думки студентів про процес фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, державний стандарт вищої освіти, нормативно-правові акти, студенти.

Вступ. За останні роки у закладах вищої освіти України відбулося дуже різке скорочення обсягу навчальних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. За даними опитування, проведеного Інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка, фізична активність 90,0% опитаних молодих людей становить півгодини або годину на

тиждень. Натомість, 75,0% опитаних щодня 1–4 години витрачають на перегляд телепередач, до 90,0% проводять за комп'ютером щонайменше годину [11]. Як наслідок у ВЗО України у 2,5 рази збільшилась кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів до 90,0% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, 30,0–50,0 % – незадовільну фізичну підготовленість [5, 10]. Фізичне виховання студентської молоді знаходиться у стані глибокої кризи та потребує негайної та всебічної модернізації. Проте у нових умовах вирішення питання організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», її місця та обсягу в національній системі освіти є хоч і актуальним але досить важким для вирішення. Ми розуміємо, що модернізація освітнього процесу, надання йому нових сучасних рис у зв'язку з вимогами часу, повинна здійснюватись на основі чіткого дотримання нормативно-правової бази та сприяти загальному прогресу розвитку суспільства та окремої особистості. У Законі України «Про освіту» вказується: «Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави» [3]. У сучасних умовах далеко не всі студенти систематично займаються фізичною культурою та спортом. Дану особливість необхідно враховувати при розробці робочих навчальних програм з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», тим більше що заклади вищої освіти є відповідальними за їх реалізацію, а ректори є відповідальними за стан фізичного виховання у ЗВО. З метою забезпечення належного рівня викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти Постановою Кабінету Міністрів України № 212 від 12.03.2016 р. було внесено зміни до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, які передбачають персональну відповідальність за «розвиток і модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту у вищому навчальному закладі» [10]. У зв'язку з цим вбачаємо невідповідність

між важливими загальнодержавними завданнями щодо розвитку фізичної культури та спорту серед студентської молоді, що представлені в нормативно-правових документах і реальним станом фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Саме це протиріччя і зумовило вибір теми даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за темою науково-дослідної роботи на 2016-2020 рр. кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка: «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (№ державної реєстрації 0116U0009000).

Мета дослідження – вивчити стан забезпечення організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Завданнями дослідження були:

- 1) вивчити нормативно-правове забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України;
- 2) виявити проблеми організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел та нормативно-правової бази з питань дослідження, анкетування, методи математичної статистики. З метою виявлення відношення студентів до занять з фізичного виховання було проведено анкетування студентів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, усього у ньому було задіяно 68 осіб.

Результати досліджень та їх обговорення. Враховуючи кризовий стан системи фізичного виховання студентської молоді, що не забезпечує виконання завдань по підвищенню рівня рухової активності та покращенню рівня здоров'я студентської молоді, робочі навчальні програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» повинні максимально сприяти покращенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Законодавство України, що регулює фізичну культуру та спорт, базується на основному законі – Конституції України. Державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді як важливого засобу формування сучасного спеціаліста та питання правового регулювання сформульовано у цілому ряді нормативно-правових актів: Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента «Про пріоритети розвитку фізичної культури та спорту в Україні», Указі Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». У навчальній програмі «Фізичне виховання» для закладів вищої освіти України III-IV рівнів акредитації та нормативно-правових актах МОН України визначило статус фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни, його мету і завдання [4, 6, 7, 8].

За результатами вивчення нормативних документів та за твердженням знаних фахівців за роки незалежності в Україні були створені всі правові та нормативні передумови для функціонування системи фізичного виховання підростаючого покоління та студентської молоді.

За роки незалежності в Україні простежувалась значна увага держави до системи фізичного виховання студентської молоді, а навчальна дисципліна «Фізичне виховання» завжди була обов'язковою навчальною дисципліною у вищих закладах освіти. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти України працювала на основі цілого ряду прийнятих в різні роки законодавчих актів [2, 4, 6, 7, 8, 13]. Держава гарантувала здійснення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у формі обов'язкових аудиторних занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання. Науково обґрунтованим є тижневий руховий режим студента 12-14 годин, що забезпечує нормальну функціональну діяльність та розвиток організму молодої людини, що стримує виникнення (прояв) різних патологій.

Одним з основних нормативно-правових актів, що визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури та спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [4]. Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає: «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку» [4]. Таким чином, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» чітко вказано, що фізичне виховання у закладах вищої освіти України здійснюється шляхом проведення обов'язкових навчальних занять.

У 2003 році Міністерством освіти і науки України (МОН України) прийнято Навчальну програму «Фізичне виховання» для ЗВО III–IV рівнів акредитації. Даною Навчальною програмою передбачено викладання

навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в обсязі 4-х обов'язкових аудиторних навчальних годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру [13]. Навчальною програмою було прийнято державний освітній стандарт, який визначив обов'язковий обсяг навчального навантаження студентів, вимоги до рівня підготовки випускників. На наш погляд у означеній Навчальній програмі важливими моментами є наступне:

- представлений обов'язковий мінімум обсягу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти;
- на основі державного стандарту освіти пропонується розподіл обов'язкових навчальних годин у навчальних групах в залежності від розподілу студентів на групи, відділення (основна, спеціальна медична група, спортивне відділення).

Базовим нормативно-правовим актом при організації навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти, відповідно до державного стандарту, був Наказ МОН України № 4 від 01.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [7]. У розділі 3 даного наказу «Організація навчально-виховного процесу та масового спорту у вищому навчальному закладі», відзначалось те, що загальну організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання здійснює його керівник, який забезпечує включення в навчальні плани всіх спеціальностей обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 години на тиждень [7].

Даний наказ декларував викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» кафедрою фізичного виховання в обсязі 4 години обов'язкових навчальних занять на тиждень крім останнього випускного семестру. Але з 7 лютого 2020 року вищезазначений Наказ МОН України втратив чинність, що призвело до негативних наслідків, адже дуже ускладнило процес планування та

організації викладання обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.

Наказом МОН України №188 від 25.05.1998 «Про нормативні документи з фізичного виховання» встановлено державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді [8]. Вимоги виражають державну політику в галузі фізичного виховання в тому числі і у закладах вищої освіти та слугують основою для визначення головних напрямків удосконалення фізичного виховання молодого покоління. Вимоги є обов'язковими до виконання у закладах вищої освіти усіх форм власності. Важливим складовим елементом державних вимог до системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України є визначення, що організаційно-педагогічну основу фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти України складає навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Вона вводиться як обов'язкова для закладів вищої освіти усіх типів і форм власності. Зміст дисципліни визначається навчальними програмами, що ґрунтуються на принципах прогностичної педагогіки й враховують анатомо-фізіологічні та функціональні особливості дітей та молоді. Для всіх типів навчальних закладів визначається:

- рекомендований обсяг рухового режиму;
- мінімальна кількість обов'язкових навчальних занять (в академічних годинах) на тиждень протягом усього періоду навчання;
- нормативи фізичної підготовленості;
- норми матеріально-технічного і фінансового забезпечення з розрахунку на одного студента;
- санітарно-гігієнічні норми проведення занять.

Кількість навчальних годин на тиждень з фізичного виховання (фізичної культури) для дошкільного виховання, загальної середньої, професійно-технічної і вищої освіти визначається затвердженими Державними стандартами освіти. Нормативні показники затверджуються Кабінетом Міністрів України [8]. Цими та рядом інших наказів МОН України підтвердило обсяг та

обов'язковий статус занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України.

Після затвердження МОН України Стандартів вищої освіти, заклад вищої освіти або наукова установа на підставі освітньої програми (ОП) за кожною спеціальністю розробляє навчальний план, який визначає:

- перелік та обсяг навчальних дисциплін у кредитах ЄКТС;
- послідовність вивчення дисциплін;
- форми проведення навчальних занять та їх обсяг;
- графік освітнього процесу;
- форми поточного і підсумкового контролю.

Кожен Стандарт вищої освіти, що розробляється для кожного рівня вищої освіти в межах кожної спеціальності передбачає Розділ «Перелік компетентностей випускника». У цей розділ входять інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові, предметні) компетентності. Серед блоку загальних компетентностей є компетентність, що визначається як «здатність використовувати різні форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя». На наш погляд у прийнятому Стандарті вищої освіти є цілий ряд протиріч:

- не вказано конкретно викладання якої саме навчальної дисципліни буде формувати вище вказану компетентність;
- скільки саме кредитів передбачено на формування вище згаданої компетенції;
- згадана компетенція не в повній мірі відповідає меті і завданням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України.

Крім того, на практиці більшістю керівників закладів вищої освіти України дані нормативно-правові акти МОН України грубо порушуються. При плануванні навчальної дисципліни «Фізичне виховання», кількість обов'язкових навчальних годин у навчальних планах скорочується до 2 годин на тиждень, замість 4 годин на тиждень, як того вимагають чинні нормативно-правові акти. Скорочення обов'язкових навчальних годин фізичного виховання

не тільки не вирішує завдань навчальної дисципліни, а й сприяє зменшенню рівня рухової активності та різкому погіршенню стану здоров'я студентської молоді. Крім цього, з точки зору медико-біологічних засад фізичного виховання, фізичне виховання в обсязі одного заняття на тиждень (2 години) взагалі не має ніякого сенсу.

Прикрим є те, що саме зараз формується небезпечна тенденція відмови закладів вищої освіти України від обов'язкових занять з фізичного виховання. Керівники закладів вищої освіти не усвідомлюють ролі та місця фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни в системі вищої освіти України. Викладання обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у багатьох ЗВО планується тільки для студентів 1 курсу навчання. Студенти інших курсів навчання можуть займатись у спортивних секціях за вибором, але заняття в них не є обов'язковими для студентів. У результаті проведеного опитування студентів 2–4 курсів фізико-математичного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у кількості 68 осіб (21 хлопців та 47 дівчат) нами були отримані наступні результати: постійно займається фізичною культурою та спортом тільки 10,0% студентів, нерегулярно – 55,0%, зовсім не займаються – 35,0% студентів. Основною причиною своєї низької фізкультурно-оздоровчої активності респонденти називають відсутність вільного часу – 60,0%, відсутність умов для занять – 11,0%, відсутність бажання – 29,0%. Таким чином, проведене опитування наочно показало, що можливість займатися у спортивних секціях за вільним вибором студентів для більшості студентів не буде ефективним засобом набуття компетенції «здатність використовувати різні форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя». З нашої точки зору, заміна у закладах вищої освіти України, обов'язкових навчальних занять на факультативні, або самостійні є ні що інше, як порушення керівниками чинного законодавства України.

Таким чином, у результаті ігнорування керівниками ЗВО України чинних нормативно-правових актів, знищується чітко вибудована система навчально-

виховного процесу з «Фізичного виховання», а в подальшому це може призвести і до знищення студентського спорту.

Так, зокрема, у пункті 4, статті 26 Закону України «Про вищу освіту» вказується, що «завданням вищого навчального закладу є формування особистості шляхом здорового способу життя» [2]. Не зрозуміло яким чином керівники навчальних закладів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, зменшуючи при цьому кількість обов'язкових навчальних годин з фізичного виховання.

У пункті 17 статті 34 Закону України «Про вищу освіту» відзначається, що «керівник закладу вищої освіти сприяє здоровому способу життя здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом» [2]. Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» декларує, що «керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів» [4]. На сьогоднішній день склалась негативна тенденція, коли керівники закладів вищої освіти України не тільки не створюють умов для належної рухової активності студентської молоді, а своїми діями (скорочуючи кількість обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання») навпаки сприяють стрімкому зниженню рухової активності студентської молоді, що в подальшому призведе до порушень функціонального стану.

Орієнтація на самостійну роботу за рахунок аудиторної роботи не є сьогодні прийнятною для фізкультурних дисциплін, оскільки розвитку фізичних якостей та формуванню рухових навичок можливо досягнути тільки шляхом систематичних занять на відповідних спортивних спорудах, а зробити це без викладача, без інструктора не можна [1].

Усвідомлюючи величезну роль, яку відіграє рухова активність у формуванні здорового способу життя здорової нації 09.02.2016 року Указом Президента України №42/2016 було схвалено «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова

активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Серед багатьох завдань національної стратегії є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання та посилення відповідальності керівників за належний рівень фізичного виховання та рухової активності [12].

Висновки. Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

1. «Фізичне виховання» є обов'язковою навчальною дисципліною у закладах вищої освіти України, проте організація її викладання є проблемою для більшості закладів вищої освіти.

2. Основними причинами незадовільного стану організації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України є не усвідомлення керівниками своєї ролі у фізичному вихованні студентської молоді, грубе ігнорування ними чинних нормативно-правових актів з питань фізичного виховання. Великої шкоди процесу організації викладання фізичного виховання у ЗВО України завдає невизначеність у стандартах вищої освіти ролі, місця, значення, обсягу та назви навчальної дисципліни, що формує оздоровчу компетенцію під час навчання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у пошуку ефективних засобів фізичного виховання, щоб при мінімальній кількості обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання студенти отримували максимальний ефект.

Список використаної літератури

1. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Вашук Л. М., Томашук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.

2. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556–18>.

3. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145–19>.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/380-12>.
5. Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді. Оптимізація фізичного виховання в системі освіти: Матеріали міжнарод. наук.-практ. конфер. студентів і аспірантів. Тернопіль. 1997. С. 30–31.
6. Наказ МОН України № 439 від 05.06.2006 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0439290-06/sp:javamax20>.
7. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
8. Наказ МОН України № 188 від 25.05.1998 «Про Нормативні документи з фізичного виховання» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98>
9. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2008. 20 с.
10. Постанова Кабінету Міністрів України № 212 від 21.03.2016 « Про внесення змін до пункту 6 типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/212-2016-п>.
11. Сасік А. С. Проблеми популяризації фізичного виховання у вищій школі України та шляхи їх вирішення. Наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». 2010. №1. С. 122–125.
12. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність –

здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. Режим доступу –<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

13. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ КРОСФІТУ

Отравенко Олена, к.п.н., доцент

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
Старобільськ*

Анотація. У статті основну увагу приділено аналізу й узагальненню досвіду роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання. Надано загальну характеристику педагогічних умов формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання та перевірено їх ефективність.

Ключові слова: мотивація, кросфіт, учні 10–11 класів, позаурочна робота, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти покликане забезпечувати всебічний розвиток учнівської молоді. Відзначимо, що однією з нагальних проблем соціальної політики нашої держави є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та залучення до здорового способу життя [1; 5; 6; 8; 9].

Згідно Закону України «Про повну загальну середню освіту» заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація виступає стержнем потреби й розглядається авторами як сукупність факторів, що детермінують поведінку і діяльність людини на реалізацію потреби [2]. При цьому потреба є рушійною силою рухової активності (О. Д. Дубогай, 2006 [4]; Н. В. Москаленко, 2011 [5], О. В. Отравенко, 2019 [6]). Низка відомих вчених,

таких як В. Г. Ареф'єв & Г. А. Єдинак [1]; Т. М. Бала & О. Ю Ажиппо [9]; Т. Ю. Круцевич & Н. Є. Пангелова & О. Д. Кривчикова [7] аргументовано довели, що необхідно удосконалювати засоби, методи та форми проведення занять із фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти за допомогою сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно пріоритетного напрямку науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108002431).

Мета дослідження: проаналізувати й узагальнити досвід роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Надати загальну характеристику педагогічних умов формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання та перевірити їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; порівняння й узагальнення теоретичних та емпіричних даних, за допомогою яких визначалося ставлення учнів 10–11 класів до занять фізичною культурою та мотивація до занять кросфіту; педагогічні спостереження; методи математичної статистики для порівняльного аналізу результатів дослідження.

Дослідження проводилося на базі Кремінської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 4 Луганської області. В ньому прийняли участь 52 учня 10–11 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування мотивації учнів 10–11 класів до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання набуде ефективності за наявності таких *педагогічних умов*:

- формування комплексу взаємопов'язаних мотивів під час занять силовими видами фізичних вправ;
- визначення критеріїв позитивного впливу занять кросфіту на функціональну та рухову підготовленість здобувачів повної загальної середньої освіти;
- традиційну систему фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти необхідно оптимізувати на основі інноваційних видів рухової діяльності.

Отже, розглянемо трактування поняття «мотив» з різних позицій вчених. Так, Г. В. Безверхня (2004) зазначає, що мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність.

Є. П. Ільїн (2013) вказує, що серед мотивів занять фізичною культурою виділяє загальні і конкретні. До перших відносить бажання дитини займатись будь-яким видом рухової діяльності або фізичними вправами, до других – бажання займатись тільки улюбленим видом фізичних вправ.

За даними Ю. Круцевич, Т. В. Імас, О. Ю. Марченко (2017) мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети.

О. Леонт'єв, 1971; С. Рубінштейн, 1999; А. Маслоу (2003) співвідносять мотив з потребою, а на думку Є. О. Федоренко, 2012 мотиви учнів, пробуджує їхню активність, виховує прагнення дітей на самовдосконалення.

Таким чином трактування поняття «мотив» з різних позицій вчених відрізняються один від одного.

Ми в свою чергу, цілком погоджуємося з Т. Балою та А. Петровою [8, с. 33], що унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існує безліч варіацій поєднання вправ, переважно силовій спрямованості, й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього.

Слід зазначити, що наліз результатів нашого опитування показав, що введення в освітньо-виховний процес позаурочної роботи з фізичного виховання запропонованої методики сприяло підвищенню мотивів на фізичне самовдосконалення у більшості учнів. Так, з 33,4% до 58,4 % зростає частка здобувачів, які відзначили мотив «Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою». В табл. 1 представлено результати розподілу учнів за видами діяльності (констатувальний етап).

Таблиця 1

Розподіл учнів 10–11 класів за видами діяльності

№ п	Види діяльності	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		Результати у %, n 52		Результати у %, n 52	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Кросфіт-заняття	7,6	8,2	18,6	9,1
2.	Музична або танцювальна	7,4	7,8	8,6	8,5
3.	Спортивна (за видами секцій)	18,4	16,8	25,2	18,8
4.	Комп'ютерні ігри	25,5	24,8	16,2	23,6
5.	Інші заняття	13,7	11,2	17,3	13,5
6.	Нічим не займаюсь	27,4	31,2	14,1	26,5

Отже, з таблиці 1 ми бачимо, що найбільшу активність і зацікавленість учні виявили у спортивних секціях, але на жаль, багато здобувачів повної загальної середньої освіти нічим не займаються та грають у комп'ютерні ігри.

На запитання: «З яких джерел ви берете необхідну інформацію для підвищення рухової активності?» респонденти надали наступні відповіді: з засобів масової інформації – 25,0%, від учителів – 15,4%, від батьків – 12,6%, від інших дорослих – 6,2%, від друзів – 30,5%, інше – 10,3% (рис. 1).

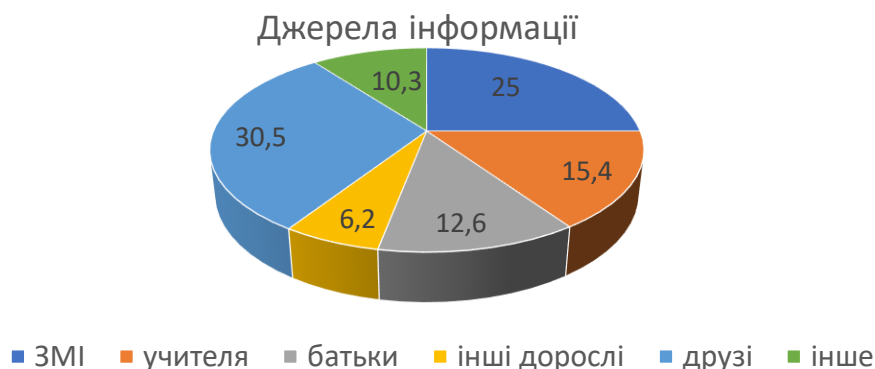


Рис. 1. Відповіді респондентів на питання: «З яких джерел ви берете необхідну інформацію для підвищення рухової діяльності?», %

Далі ми визначили загальну характеристику засобів, що використовувалися під час занять кросфіту, % (табл.2.)

Таблиця 2

Загальна характеристика засобів, що використовувалися під час занять кросфіту, %

Характеристика засобів	Загальний час використання засобів, %
Загальнорозвивальні та підготовчі вправи	15-20
Дихальні вправи	5-10
Силові вправи	50-60
Ходьба та біг	10-15
Вправи на гнучкість	10-15

Рівень мотивації нами визначався за трьома компонентами: спонукально-поведінкового, емоційно-вольового та мотиваційно-інформаційного.

Висновки. Однією з найважливіших організаційно-методичних умов впровадження кросфіту в процес позаурочної роботи з фізичного виховання учнів 10–11 класів є їхня інтеграція у загальну структуру інноваційних видів рухової діяльності закладу загальної середньої освіти. Завдяки впровадженню педагогічних умов формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту в позаурочній роботі з фізичного виховання покращились показники мотиваційно-інформаційного компонента в учнів ЕГ. Частка учнів ЕГ з низьким рівнем після експерименту була достовірно меншою як до, так і порівняно з часткою таких у КГ після експерименту – 6,5 % проти

28,8 % та середнього (22,0% проти 37,5% до експерименту). Значно зросла частка осіб ЕГ, котрі мали достатній (43,2 % проти 23,3 % до експерименту) та високий (28,3 % проти 10,4 % до експерименту) рівні ($\chi^2 = 4,45$; $p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. У подальшій роботі плануємо розробити програму елективного курсу з кросфіту для учнів закладів загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Вид.-во НУА, 2010. 32 с.

2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02. Львів. 2004. 22 с.

3. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>.

4. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами. Здоров'я та фізична культура. 2006. №1. С. 17–19.

5. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

6. Отравенко О. В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2019. Випуск 12. С. 50–54. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12.50-54.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. 448 с.

8. Бала Т., Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4(72). С. 33-37. doi:10.15391/snsv.2019-4.006.

9. Bala T. M. & Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal. 2017. № 5(61). P. 9–13.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ

Пермяков Олександр, к.п.н., Йона Тетяна

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. Здійснено аналіз сучасної наукової літератури з проблем вільного часу, рухової активності студентів; досліджено основні показники вільного часу студентів: величина, структура і зміст. Визначено кількісні та якісні характеристики використання вільного часу студентською молоддю, місце рухової активності у структурі вільного часу студентів. Доведено, що значна частина студентів має хронічний дефіцит рухової активності протягом навчального року.

Ключові слова: студенти, вільний час, рухова активність, пасивний відпочинок.

Вступ. Студентство є досить численною і своєрідною соціальною категорією молоді, у якої у процесі навчання відбувається своєрідний стан становлення особистості, що пов'язано із зростанням її соціальної активності, інтелектуальної та соціальної зрілості. В цей період у студентів виробляється специфічний спосіб і стиль життя, інтенсивно формуються такі якості, як самосвідомість, самооцінка, точка зору, ціннісні установки, соціальна позиція щодо себе, своєї поведінки, поведінки оточуючих, а також ініціатива, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість та інші.

В останні роки спостерігається зниження рухової активності студентської молоді. В документі «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» йдеться про те, що значна частина нашого населення має недостатній рівень рухової активності, для більшої частини з них характерною є гіпокінезія. В той же час рухова активність сприяє дотриманню здорового

способу життя, вдосконаленню фізичного розвитку, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, зменшенню надмірної маси тіла, ожиріння, зменшенню негативного впливу на організм шкідливих звичок [5].

Мінімальний обсяг рухової активності студентів становить 10-12 (на думку інших дослідників 12-14) годин на тиждень. Але заняття з фізичного виховання у ЗВО забезпечують тільки 30% гігієнічної норми рухової активності [3, с. 17]. Зменшити її дефіцит студенти можуть у вільний час.

Аналіз сучасній фаховій літератури показав, що проблемі рухової активності студентської молоді присвячено роботи О. Андрєєвої, 2006; Г. Грибан, 2010; О. Ільченко, 2000; Т. Круцевич, 2007; С. Футорного, 2010 та ін.

Різні аспекти соціології вільного часу різних соціальних груп вивчали А. Гордон, 2008; Б. Грушин, 2002; Г. Зборовський, 2010; Є. Клопов, 1999; Є. Соколов, 2010 та ін. В Україні вільний час вивчали Е. Гузьман, 2002; Н. Ляшенко, 2001 та ін.

Однак слід констатувати, що питання рухової активності студентів, раціональної організації їх вільного часу та дозвілля, аналізу сучасного стану вільного часу студентів, тенденцій його використання і місця в ньому рухової активності вимагають більш глибокого розгляду.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми рухової активності у структурі вільного часу студентів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості організації вільного часу студентів.
2. Дослідити місце рухової активності у структурі вільного часу студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення; вторинний аналіз результатів конкретних соціологічних досліджень вільного часу студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Структурно весь час, який використовує людина в процесі життєдіяльності, можна поділити на кілька складових: час для реалізації різноманітних фізіологічних потреб (сон, прийом їжі, інше); необхідний трудовий час, що використовується для створення матеріальних благ; час на домашню працю та задоволення побутових потреб; вільний час. Перші три складові поєднуються у суспільно необхідний час, а остання – в індивідуально-вільний час. Індивідуально-вільний час обумовлений внутрішнім усвідомленням потреб розвитку особистості [1, с. 30-31].

Таким чином, вільний час можна визначити як частину соціального часу, яка вивільнена від невідкладних справ і є «часом свободи», простором вільної діяльності і вільного розвитку особистості. Людина самостійно обирає варіант імовірної дії, її мету та шляхи її досягнення. Це є сутністю вільного часу [1, с. 31].

Якщо говорити про вільний час студентів, то в нашому дослідженні ми будемо використовувати наступне визначення: «Вільний час студентів – це частина поза навчального часу, атрибутивною ознакою якого є діяльність за власним вибором. По своїй суті та змісту вільний час студентів доповнює навчальний час і заповнюється науково-пізнавальною, професійною, суспільною, культурною діяльністю, різними формами дозвілля, в процесі якого формується висококваліфікований фахівець з вищою освітою» [4, с. 13].

Вільний час характеризується трьома основними показниками: величиною, структурою і змістом. За даними досліджень, величина вільного часу студентів коливається в межах від 3 до 5 годин на добу, а у вихідні дні – від 6 до 7 годин [4, с. 14; 8, с. 105].

Для опису структури вільного часу використовують поняття «практики дозвілля» як визначення типів, форм, моделей його проведення. Процес орієнтації, вибору, безпосередньої поведінки у вільний час і є практикою дозвілля. Практики дозвілля характеризують як добровільні форми діяльності, що формують і розвивають особистість, сприяють її самовираженню, самоствердженню і саморозвитку через вільно обрані дії. Природним наслідком

відсутності правильно організованого вільного часу є неробство і бездіяльність, що приводить до зниження розумової працездатності, фізичного здоров'я, до морального і культурного зубожіння. Зміст вільного часу більш плинний і змінний [1, с. 31].

Структура вільного часу студентської молоді дуже різноманітна. Проте більшість студентів віддає перевагу таким видам діяльності, як використання мережі Інтернет: перегляд різної інформації; спілкуванню в соціальних мережах; перегляд фільмів не по телевізору; читання книг, журналів, сайтів з новинами; прогулянки з друзями; відвідування кіно, ігрових клубів, розважальних та торгових центрів [1, с. 33; 4, с. 14; 7, с. 116]. Як бачимо, переважну частину вільного часу займає віртуальний світ, далі йде живе спілкування з друзями, прогулянки з ними, відвідування розважальних закладів.

Дослідження рухової активності студентів у вільний час показало, що вона знаходиться на недостатньо високому рівні. Так, у період навчальних занять (9 місяців) рухова активність становить 56-65% від її величини в період канікул, а під час іспитів (2 місяці) – 39-46%. Тільки у 32,4% дівчат і 38,5% юнаків тижневий обсяг рухової активності відповідає мінімально необхідному рівню, а 19,2% юнаків і 4,6% дівчат декларують, що регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Для 18,7% студентів самостійні заняття фізичними вправами стали звичкою і вони займаються ними навіть у канікулярний період. У вихідні дні рухова активність студентів знижується за рахунок великих витрат на сон, самообслуговування, виконання навчальних занять, проведення вільного часу в умовах малої рухливості (кіно, телевізор, спілкування у соціальних мережах тощо) [8, с. 104-105].

Враховуючи, що студенти близько 7 і більше годин знаходяться в малорухливому стані (в навчальному закладі, готуються до занять, спілкуються в Інтернеті, грають в комп'ютерні ігри та ін.), можна з упевненістю говорити про дефіцит рухової активності студентів у вільний час протягом більшої частини навчального року.

Останнім часом серед студентів все більш популярними стають наступні сучасні види рухової активності: фітнес аеробіка, сайклаеробіка, степ-аеробіка, ритмічна та атлетична гімнастика, шейпінг, бодібілдинг, пілатес, стрейчінг, йога та інші. Це пов'язано з тим, що перераховані вище види рухової активності дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниження маси тіла тощо [6, с. 514].

Незважаючи на велику різноманітність видів рухової діяльності у вільний час, ступінь участі студентської молоді в багатьох із них низька, а у більшості набір занять під час дозвілля дуже обмежений. Так, тільки 19,7% студентів регулярно займаються різноманітними видами фізичної діяльності: фітнесом, йогою, роблять ранкову пробіжку, грають у волейбол, баскетбол. Інші 80,3% студентів віддають перевагу малорухливим заняттям: спілкуванню з друзями, прогулянкам в парку, відпочинку перед телевізором, комп'ютерним іграм, спілкуванню в мережі інтернет [2, с. 150-151].

Також дослідники виявили наступний факт: багатьом студентам властива тенденція до «одомашнення дозвілля» – тобто вони вважають за краще проводити вільний час вдома (у гуртожитку), або в гостях, тому що не потрібно нікуди їхати, витратити додатково час та гроші [1, с. 35; 8, с. 105].

Серед причин, які заважають студентській молоді активно займатися оздоровчою руховою діяльністю, найчастіше називаються: нестача вільного часу; відсутність силі волі; власна лінь, пасивність; фінансові труднощі; відсутність інтересу до занять, великий обсяг навчального навантаження та інші.

На наш погляд, істинними причинами такого інертного ставлення до оздоровчої рухової діяльності можуть бути: нераціональне використання вільного часу, його спонтанне планування; некритичне ставлення до вибору занять у вільний час; недостатнє розуміння цінності здоров'я, його збереження і зміцнення; недостатній рівень теоретичних знань з питань раціонального проведення вільного часу, користі і цінності занять руховою активністю тощо.

Висновки. Однією з головних проблем студентської молоді є малорухливий спосіб життя. Заняття з фізичного виховання у ЗВО не можуть в повній мірі забезпечити необхідний обсяг рухової активності студентів. Однак і у вільний час спостерігається обмежена рухова активність, яка викликана нерациональним використанням дозвілля, нерозумінням доцільності занять руховою активністю, некритичне ставлення до вибору занять у вільний час, відсутністю потреби у збереженні і зміцненні здоров'я. Тому перед адміністрацією, викладачами ЗВО стоїть завдання з формування культури вільного часу студентів, прищеплення їм потреби в регулярній рухової активності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці комплексу заходів щодо формування культури вільного часу студентів.

Список використаної літератури

1. Гузьман Е. А. Ляшенко Н. А. Практики дозвілля сучасної студентської молоді. Грані. 2016. № 9(137). С. 29–37.
2. Зубченко Л. В. Студентська молодь і фізична рекреація. Фізична культура, спорт та здоров'я. XV Міжнародна науково-практична конференція. Харків: ХДАФК, 2015. С. 150–151.
3. Коновалов В. В., Касьян А. В. Оптимальна рухова активність студентської молоді в початковий період навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 16–19.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Е. Современные подходы к организации рекреационной деятельности студенческой молодежи в структуре свободного времени. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. Т. I. Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. С. 11–17.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

6. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Формування здорового способу життя студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць Запорізького класичного приватного університету. Запоріжжя: КПУ, 2016. Вип. 51(104). С. 511–516.

7. Савчук С. А., Ковальчук В. Я. Організація вільного часу у студентів. Молодій вчений. 2015. № 3(18). С. 114–116.

8. Садовський О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 6(76). С. 103–107.

ВИКОРИСТАННЯ МАЙНДМАППИНГУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Подгорна Вікторія, к.п.н., Смолякова Ірина, к.п.н., доц.

Одеський політехнічний університет, Одеса

Анотація. В статті охарактеризовано методику використання інтелект-карт в процесі навчання майбутніх фахівців з фізичної культури; наведений опис методу майндмаппинг; визначено переваги використання майндмаппингу стосовно напряму підготовки «фізична культура»; встановлено відношення здобувачів вищої освіти до подання інформації у вигляді інтелект-карти.

Ключові слова: фізичне виховання, інноваційні технології, інтелект-карти, заклади вищої освіти.

Вступ. Сучасні реформи та розвиток вищої освіти потребують постійного творчого зростання та самовдосконалення кожного педагога. Дисципліни професійного циклу характеризуються великим обсягом матеріалу для засвоєння [6, 9]. Використання методики майндмаппингу (Mind Mapping) покликано полегшити засвоєння навчального матеріалу, сформувати надпредметні та межпредметні змістові лінії, мотивувати учасників освітнього процесу до навчання, заохотити їх до оперування інформацією, до оцінювання й самооцінювання [7].

Актуальність дослідження зумовлена потребою пошуку науково-педагогічних засад організації освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, які були б підґрунтям їхнього особистісного розвитку та забезпечували б формування в них цілісної картини поданого навчального матеріалу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно до наукового напряму Інституту медичної

інженерії Одеського національного політехнічного університету «Охорона здоров'я».

Мета дослідження: охарактеризувати метод майндмаппінгу як інструмент оптимізації навчально-пізнавальної і творчої діяльності в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Визначити підставу використання майндмаппінгу в підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури.

2. Виявити переваги використання інтелект-карт у процесі навчання здобувачів вищої освіти.

3. Вивчити ставлення майбутніх фахівців з фізичної культури до подання інформації у вигляді інтелект-карти.

Матеріал і методи дослідження. Для з'ясування сутності майндмаппінгу використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; для вивчення поглядів майбутніх фахівців з фізичної культури на використання майндмаппінгу в процесі їхньої підготовки було проведено анкетування 50 здобувачів вищої освіти Одеського національного політехнічного університету. Для оформлення результатів дослідження використано методи графічного зображення матеріалу та математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу. Метод майндмаппінг полягає в створюванні інтелектуальних карт (далі інтелект-карт), у яких окремі елементи пов'язані асоціативними зв'язками, найбільш звичними саме для людського мислення і пам'яті [1]. Інтелект-карта (в оригіналі – Mind Map) є схемою, яка візуалізує певну інформацію при її обробці людиною, а також способом зображення процесу загального системного мислення за допомогою структурно-логічних схем радіальної організації. Вона реалізується у вигляді діаграми, де зображені основні ідеї, загальні та приватні завдання, терміни або поняття, які зв'язані гілками, що відходять від центрального поняття або ідеї [3, 8].

В основі цього методу – принцип «радіального мислення» (від лат. *radiantis* – випромінюючий), якій належить до асоціативних розумових процесів, відправною точкою яких є центральний об'єкт [1]. Від цього об'єкта в усі боки відходять промені до кожної частини, яка входить за різними ознаками до складу центрального об'єкта. Центральний об'єкт на інтелект-карті представлений складовими частинами, а кожна складова частина, в свою чергу, характеризується тільки в зв'язку з центральним об'єктом (рис. 1).

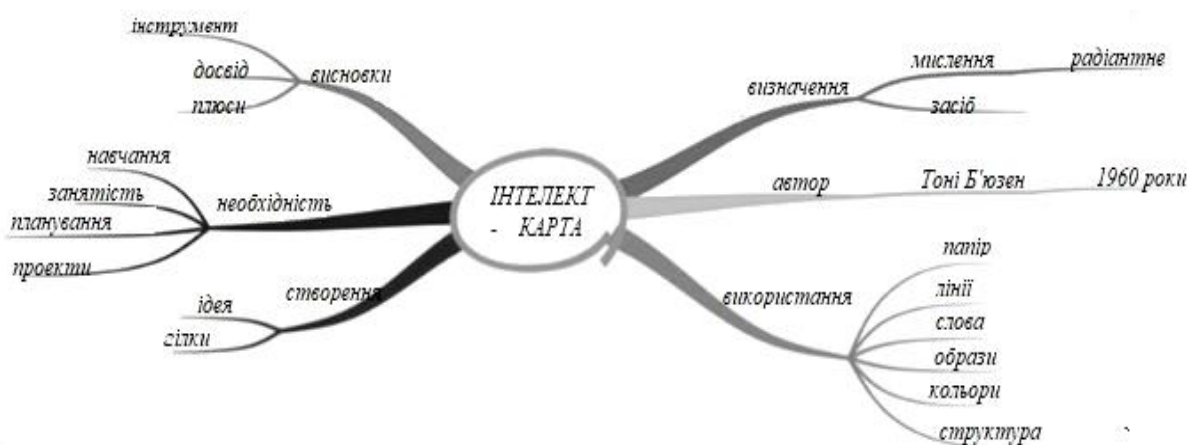


Рис. 1. Загальний вигляд інтелект-карти

Радіантний спосіб мислення дозволяє цілком утримувати в зоні аналізу центральний об'єкт зі всіма його компонентами. Це один з найкращих способів осмислення цілого у взаємозв'язку з частинами, оскільки він найбільш адекватно узгоджується з програмованою роботою мозку [1, 4].

Створення інтелект-карт дозволяє розглядати і засвоювати кожне поняття «крізь призму» його міжсистемних зв'язків, а в процесі її складання здобувач має можливість не лише відтворювати власне уявлення щодо взаємозв'язків ключового поняття з іншими, а певним чином усвідомлює логічну послідовність пошуково-орієнтувальних дій, тобто краще засвоює не лише саме знання, а й опановує способи його здобуття [2, 5, 8].

Важливим моментом у безпосередній роботі викладача зі здобувачами є активна участь останніх у процесі обговорення та пошуку асоціативних зв'язків, у коментуваннях та доповненнях в процесі навчання [2].

Інтелект-карта може бути творчим продуктом (колажем) упродовж певного часу – від одного до кількох занять. Вона містить ілюстрації з написами, поясненнями, схемами, і є унаочненням опрацьованої теми, своєрідним посібником для узагальнення, обговорення та підведення підсумків [3, 4, 7].

Узагальнимо цінність використання методу майндмапінг у роботі зі майбутніми фахівцями з фізичної культури:

1. Створення інтелект-карт допомагає відобразити не лише поверхові, видимі зв'язки понять та явищ стосовно певної теми, значно важливішим є осмислення глибинних взаємозв'язків – філософських, соціальних, культурних тощо. Інтелект-карта орієнтує здобувачів на осягнення взаємозв'язків понять із конкретними ситуаціями, з власним досвідом, формуючи їхню професійну компетентність [2, 5].

2. Зміст інтелект-карт конкретно відображає принцип інтеграції змісту освіти [2]. Використання цього методу дає можливість творчого опрацювання будь-якої теми, можливість варіативності в поєднанні як змісту пізнання, так і форм організації діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури.

3. Метод майндмаппинг можна ефективно застосовувати як метод колективної пізнавальної діяльності, як демонстраційний метод для унаочнення багатьох тем та понять, як метод оптимізації навчально-пізнавальної діяльності [3].

4. Складання інтелект-карт сприяє прояву творчості всіх учасників освітнього процесу [9].

5. За допомогою інтелект-карт можна аналізувати засоби масової інформації і наукові статті, що є теоретичною основою наукової роботи, розширювати словниковий запас, оперувати термінами, визначати ключові фрази, використані у письмовій роботі [8].

6. Метод майндмаппинг дозволяє планувати об'ємні роботи і ефективно структурувати та обробляти інформацію [8].

7. Інтелект-карти корисні для запису даних і сортування формул під час навчання спортивної метрології і медико-педагогічного контролю.

Інтелект-карти є ідеальним рішенням для планування і підведення підсумків будь-якого дослідження або для реалізації проектних робіт. Вони також можуть бути своєрідним психологічним інструментарієм – використовуватись для самоаналізу (під час прийняття певного рішення, визначення власних цілей і життєвих цінностей).

Майндмаппинг полегшує здобувачам створення загального уявлення, розуміння проблеми і за допомогою простих засобів активізує генерацію нових ідей, робить можливим новий погляд на будь-яку проблему, котру можна заново структурувати, виділити її істотні аспекти, встановити нові зв'язки і висвітлити другорядні, ходові питання.

Зручніше познайомити здобувачів з інтелект-картами в лекційному курсі. Такий спосіб подачі інформації допомагає структурувати оглядову лекцію, виділяти головне і основне. Сьогодні оснащення лекційних аудиторій дозволяє користуватись мультимедійними пристроями для демонстрації заздалегідь підготовленого матеріалу. Для підготовки слайдів можна використовувати широко відому офісну програму PowerPoint з командами вставки фігур і додавання тексту. Для здобувачів можна рекомендувати mindmeister – програму створення інтелект-карт в режимі онлайн [10].

На практичних заняттях це може бути колективною роботою над будь-якою проблемою. Зручним інструментом для створення колективної інтелект-карти є інтерактивна дошка, яка працює одночасно як монітор і як пристрій введення даних, бо має сенсорний дисплей та інструментарій для відтворення кольорових графічних зображень. Але при відсутності інтерактивної і будь-яка навчальна дошка є цілком придатним полем для діяльності. Інтелект-карта може розростатися у всі боки за час, виділений на практичне заняття, бо асоціативні можливості зв'язків одних понять з іншими безмежні.

Попередньо перед складанням колективної інтелект-карти можна виділити час для складання індивідуальної карти. Якщо проаналізувати зміст роботи за методом майндмаппинг на практичних заняттях, то стає очевидним, що важливий не стільки результат (сама карта), скільки процес її створення.

Принципами побудови інтелект-карти можна варіювати, бо творчий процес не можна помістити в жорсткі рамки структури і інструкцій, до того ж центральне поняття може бути не одне, а декілька. В процесі роботи не виключені «ментальні блокади» (відсутність будь-яких думок), в такій ситуації можна залишити порожні гілки до ключових слів, після інкубаційної паузи мозок завдяки цілісному сприйняттю знайде спосіб заповнити порожнини.

Метод майндмаппинг можна застосовувати в підгрупах (наприклад, одна підгрупа знайомиться з особливостями розвитку рухових здібностей молодших школярів, інша з особливостями фізичного розвитку середніх школярів). При закінченні створення карт групи обмінюються результатами своєї діяльності, і процес завершується розповіддю по карті незнайомого інформативного поля з оцінкою з боку «експертів», які склали майнд-меп.

Мислення кожного здобувача по зіставленню, встановленню асоціативних і логічних зв'язків може істотно відрізнятись від мислення професорсько-викладацького складу, тому в якості зворотного зв'язку і виявлення можливих труднощів у процесі розуміння матеріалу можна включити у варіанти самостійної роботи складання інтелект-карт по темі навчального плану з найменш низькою рейтинговою оцінкою. Таким чином можна розібратися, як здобувачі бачать проблему та організують знання, що допоможе виявити упереджені судження, кинути виклик їхньому мисленню, запропонувавши альтернативні структури.

Для з'ясування думки майбутніх фахівців з фізичної культури про форму подання інформації у вигляді інтелект-карти було проведено анкетування 50 здобувачів вищої освіти Одеського національного політехнічного університету.

Анкета була складена з присутністю варіантів відповідей і можливістю власних формулювань.

Аналіз анкетування показав, що складання інтелект-карт в процесі навчання підтримують 78% здобувачів вищої освіти, більшість з яких (60%) краще сприймають інформацію візуально. 46% – легше запам'ятовують логічні зв'язки, а 54% – асоціативні. 74% респондентів мають досвід в складанні інтелект-карт. 84% майбутніх фахівців з фізичної культури згодні, що майндмепінг можна використовувати при вивченні будь-якої дисципліни професійного циклу. 62% опитуваних більше влаштовує конспект, складений у вигляді схем, ніж у традиційній, послідовній формі викладу матеріалу. 54% – впевнені в тому, що конспекти у формі майнд-меп швидше прочитуються та запам'ятовуються. 86% здобувачів вищої освіти знаходять цікавим застосування майндмепінгу при проведенні практичних занять. 42% здобувачів подобається процес замальовки, і вони використовують при конспектуванні ручки різного кольору. Загалом 100% майбутніх фахівців з фізичної культури підтримують впровадження нових, інноваційних методів навчання.

В цілому форму подання предметної інформації у вигляді інтелект-карт можна розглядати як безпеліційно переважну перед іншими в плані поліпшення процесу навчання, оптимального послідовного ознайомлення з матеріалом на лекціях, роботи під контролем викладача на практичних заняттях і самостійного виконання завдань із застосуванням інструментарію за вибором від паперу та кольорів до онлайн-серверу.

Висновки. Підсумовуючи викладений у статті матеріал, зазначимо, що інтелект-карти можуть стати невід'ємною складовою освітнього процесу. Метод майндмаппінг сприяє інтелектуальному пошуку і професійному розвитку, виробленню нових систем поглядів, відображаючи системність і цілісність знань, покращує запам'ятовування і обробку інформації, унаочнює запропонований навчальний матеріал та є своєрідною технікою мислення й засобом творчого розвитку майбутніх фахівців з фізичної культури.

Встановлено, що майндмепінг як форма представлення інформації по циклу професійних дисциплін спеціалізації «фізична культура» зручна для використання при підготовці візуального матеріалу для читання лекцій,

допомагає підтримувати зворотний зв'язок зі здобувачами на практичних заняттях і активує творчі здібності учнів при виконанні ними самостійної роботи.

Визначено, що складання інтелект-карт в процесі навчання підтримує переважна більшість здобувачів вищої освіти, бо вони краще сприймають інформацію візуально (60%), легше запам'ятовують логічні (46%) та асоціативні зв'язки (54%); віддають перевагу конспекту, складеному у вигляді схем (62%); підтримують впровадження нових, інноваційних методів навчання (100%).

Перспективи подальших досліджень в цьому напрямі є удосконалення методики використання інтелект-карт в процесі викладання дисциплін професійного циклу під час лекційних та практичних занять.

Список використаної літератури

1. Бьюзен Т. Супермышление [пер. з англ. Е. А. Самсонов]. 2-е изд. Москва: Попурри, 2003. 304 с.
2. Гавриш Н. В. Інтегровані заняття: методика проведення. Київ: Шкільний світ, 2007. 128 с.
3. Копыл В. И. Карты ума. MindManager. Минск: Харвест, 2007. 66 с.
4. Мюллер Х. Составление ментальных карт. Метод генерации и структурирования идей. Москва: Омега-Л, 2007. 128 с.
5. Пурер Н. А., Минькина В. А., Неумоина Н. Г. Применение интеллектуальных карт для формирования творческого мышления обучающихся. Научное обозрение. Педагогические науки, 2019. № 3–1. С. 109–114.
6. Смолякова І. Д. Вдосконалення мотиваційної сфери і реалізаційної ефективності рухових дій студентів у процесі підготовки та проведення тестування їх фізичної підготовленості. Біомедична інженерія: Наук.-практ. журнал. «Сучасний стан та перспективи біомедичної інженерії». Київ: ФБМІ КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. № 4. С. 88–91.

7. URL: www.yugzone.ru/./russian_mind_map.doc. (дата звернення 4.05.2020).
8. URL: http://www.rusnauka.com/22_NIOBG_2007/Psihologia/25170.doc/htm (дата звернення 4.05.2020).
9. URL: http://nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nchnpu_13/2010_7/30.pdf. (дата звернення 4.05.2020).
10. URL: <https://www.mindmeister.com/ru> (дата звернення 4.05.2020).

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЇЇ ПОКАЗНИКИ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Рибалко Ліна, д.п.н.

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка», Полтава

Анотація. У статті розкрито сутність і зміст понять «рухова активність», «рухова діяльність». Обґрунтовано роль рухової активності у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. Схарактеризовано рухову активність у студентів ЗВО. Здійснено порівняння показників рухової активності та індексу фізичної активності у студентів гуманітарного факультету та факультету фізичної культури та спорту.

Ключові слова: рухова активність, індекс фізичної активності, здоров'я.

Вступ. Серед складників здорового способу життя чільне місце займає рухова активність, яка є важливою передумовою не лише повноцінного розвитку особистості, але й відчуття нею благополуччя (фізичного, психічного та духовного). Адже рухова активність, поєднуючи в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності, має велике значення для організму людини і є основою формування здорового способу життя.

Питання рухової активності та її значення для здоров'я людини вивчалось науковцями галузі фізичного виховання та спорту, медицини та педагогіки. Так, теоретико-методологічні основи рухової активності людини в різні вікові періоди її розвитку досліджуються як вітчизняними (С. Бабюк, О. Богінч, О. Дубогай, С. Гаркуша та ін.), так і зарубіжними науковцями (Г. Голубєва, О. Козак, Г. Позднякова, М. Рунова, І. Стародубцева, L. Farrell, T. Hinkley, L. King, T. Lobozeicz, T. Robinson, M. Skrobacz, T. Wolanska та ін.); методики та технології рухової активності – Е. Вільчковським, Н. Денисенко, S. Alhassan, D. Crawford та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» як складова комплексної теми «Теорія і технології здоров'язбереження» на 2017–2021 рр. (№ держреєстрації 0117U003246).

Мета дослідження: наукове обґрунтування сутності та змісту поняття «рухова активність», визначення показників рухової активності та індексу фізичної активності у студентів ЗВО.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу і узагальнення науково-методичної літератури розкрити сутність і зміст поняття «рухова активність».
2. Схарактеризувати рухову активність у студентів ЗВО.
3. Визначити показники добової рухової активності та індекс фізичної активності (ІФА) у студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У ньому брало участь 220 студентів факультету фізичної культури та спорту і 84 студенти гуманітарного факультету. Добову рухову активність студентів визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з фізичного виховання, порівняння та зіставлення, спостереження та анкетування студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемою рухової активності людини займалося чимало науковців. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що поняття «рухова активність» ототожнюється із терміном «фізична активність», «рухова діяльність». На перший погляд етимологія слів подібна, однак вважаємо за доречне пояснити відмінність.

Слово «активність» походить від латинського слова «activus» та

пояснюється як діяльна участь у будь-чому, енергійна діяльність, діяльний стан. Вона виступає джерелом розвитку людини та рушійною силою її діяльності. У свою чергу, діяльність – це активність людини, що має свідомий характер і спрямована на досягнення поставленої мети, яка визначається потребою.

На думку вчених: активність виступає якісною характеристикою діяльності (І. Насадюк [7], О. Дубогай [5] та ін.), або є такою діяльністю, в якій гармонійно поєднуються мотив і мета (Т. Круцевич [6], С. Гаркуша [4] та ін.).

Саме тому, більшість науковців активність пов'язує із потребою в діяльності, а діяльність – із потребою в предметі. Адже, активність передуює діяльності в часі та «супроводжує» її протягом усього процесу, тому не можна уявити оптимальну діяльність, яка позбавлена активності.

Вважаємо, що активність є передумовою діяльності, яка спонукою до неї, в той час, коли діяльність проявляється в сукупності дій. У контексті здорового способу життя рухову активність розглядаємо як міру рухливості, що проявляється в активності людини у різних видах діяльності, яка забезпечує розвиток емоційних, соціальних, когнітивних досягнень та цілісність психічного розвитку особистості.

Рухову діяльність Г. Венглярський трактує як специфічний вид діяльності, який полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [3, с. 16].

Притримуємося думок С. В. Гаркуші, Н. М. Хольченкової, О. М. Воеділової та В. В. Гаркуші про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює здоровий спосіб життя, а тому й здоров'я людини [4, с. 81].

Але більшість науковців розмежовує «рухову активність» та «рухову діяльність», мотивуючи це тим, що рухова діяльність відрізняється від рухової активності визначенням соціальної, педагогічної мети (освіта, надання знань, формування звичок, навичок та ін.). Адже рухову активність можна виміряти затраченим часом, кількістю кроків, локомоцій, витраченої енергії, рівнем

активності, біологічними, біохімічними та іншими методами. Тоді як рухова діяльність є усвідомленою активністю особистості та, зазвичай, пов'язана із соціальними цілями.

Фізичну активність розглядаємо як будь-який рух тіла, що проявляється людиною цілеспрямовано під час занять спортом, в іграх, звичайній ходьбі, танцях та інших видах діяльності і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, фізичної досконалості.

Підвищена рухова активність, навпаки, сприяє позитивним морфо-функціональним перетворенням, але разом з тим, під час інтенсивних спортивних тренувань або змагань, особливо, коли це супроводжується значними нервово-емоційними напруженнями у молоді, може призвести до негативних наслідків [5, с. 65].

Проте рухи зміцнюють здоров'я, підвищують опірність та імунологічний захист організму, підтримують працездатність, сприяють нормальному росту і розвитку дитячого тіла, стимулюють ритмічні рухи, перцептивні, інтелектуальні процеси. У своїх дослідженнях С. Бабюк встановили, що діти з достатнім обсягом рухової активності впродовж дня мають середній і високий рівень фізичної підготовленості, стійкість організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання, оптимальні показники стану нервової системи, злагоджену роботу внутрішніх органів та систем, високу резистентність [4, с. 81].

Аналіз наукової літератури [1–9] засвідчує, що рухова функція людини забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем як за рахунок удосконалення механізмів, що забезпечують виконання складних за координацією рухів, так і в розвитку фізичних якостей людини. Саме тому рухову активність більшість дослідників пояснюють як основну функцію людського організму, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Активізація рухової активності одночасно сприяє розвитку різних м'язів,

поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Установлено, що активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів тощо), а також навчальна і виробнича діяльність. Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням тощо.

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин у людини.

Оптимальний руховий режим Е. Г. Булич пояснює як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я [2, с. 15]. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

А. Г. Рибковський і С. М. Канішевський [8] вважають, що рухова активність є необхідною умовою підтримання нормального функціонального стану людини. Ю. Юрченко [9] пише: «Під час руху відбувається подразнення пропріорецепторів скелетних м'язів, інтерорецепторів внутрішніх органів і рефлекторно через центральну нервову систему стимулюються життєві процеси

в клітинах, тканинах, органах, що складають різні функціональні системи організму; підвищується обмін речовин і як наслідок – кисневий запит; посилюються катаболізм і анаболізм у субклітинних структурах, що призводить до відновлення клітин і зростання їх біоенергетичного потенціалу» [9, с. 58].

Досліджуючи рухову активність у студентів ЗВО прийшли до висновку, що більшість студентів (72%) гуманітарного факультету мають малу рухову активність, тоді як близько 80% студентів факультету фізичної культури та спорту мають середню та високу рухову активність.

Рівень рухової активності студентів оцінювали за прийнятою 5-ти бальною шкалою, що відповідає п'яти рівням рухової активності – базовому, сидячому, малому, середньому та високому [6, с. 78]. Для визначення тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності студентів і сумування кількості часу, витраченого на кожен вид діяльності впродовж тижня.

Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження [6, с. 111]. Результати добової рухової активності студентів гуманітарного факультету наведено в таблиці 1, а студентів факультету фізичної культури та спорту – таблиці 2.

Таблиця 1

**Показники добової рухової активності студентів
гуманітарного факультету**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	8,45±0,25	33,2	8,15±0,25	30,6
	ІФА	8,45±0,25		8,15±0,25	
Сидячий	год	8,25±0,45	22,8	9,15±0,75	26,3
	ІФА	8,85±0,45		9,0±0,25	
Малий	год	7,45±0,15	36,8	8,45±0,45	38,0
	ІФА	7,25±0,35		8,45±0,35	
Середній	год	2,55±0,75	6,4	1,45±0,25	4,33
	ІФА	2,45±0,5		3,45±0,25	
Високий	год	0,35±0,25	0,84	0,15±0,45	0,82
	ІФА	0,35±0,25		0,45±0,35	
Всього		24,0/29,0	100%	24,0/24,8	100%

**Показники добової рухової активності студентів
факультету фізичної культури та спорту**

Рівні рухової активності		Юнаки		Дівчата	
		год/ІФА	%	год/ІФА	%
Базовий	год	7,45±0,25	9,2	6,15±0,25	9,4
	ІФА	7,45±0,25		7,15±0,25	
Сидячий	год	4,25±0,45	8,8	5,15±0,75	11,3
	ІФА	4, 5±0,45		5,0±0,25	
Малий	год	4,45±0,15	11,3	5,45±0,45	16,0
	ІФА	4,25±0,35		6,45±0,35	
Середній	год	5,55±0,75	37,3	7,45±0,25	34,5
	ІФА	5,45±0,5		7,45±0,25	
Високий	год	4,35±0,25	33,4	2,15±0,45	28,8
	ІФА	3,35±0,25		1,45±0,35	
Всього		42,0/33,3	100%	41,0/31,5	100%

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків і дівчат гуманітарного факультету достовірно відрізнялося від таких же студентів факультету фізичної культури та спорту. Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 4,24 год щодоби. Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ЗВО, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому $2,35 \pm 0,47$ год. для гуманітарного факультету і $5,55 \pm 0,75$ год для факультету фізичної культури та спорту.

Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття в університеті, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження. Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Проте для студентів факультету фізичної культури та спорту вони були досить високими.

Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика студентів гуманітарного факультету становив 2,8 год., тоді як у студентів факультету фізичної культури та спорту – 5,5 год. У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат.

Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні. До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього студенти гуманітарного факультету в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год., що становить від 0,8 до 1,2 % добової рухової активності. Оцінюючи рухову активність цих студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФАд < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФАд > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %). Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФАд < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФАд > 34,8). Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35–38 балів).

Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну

тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [6], у нашому дослідженні такий показник був зареєстрований лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, що підтверджує достатній рівень їхньої рухової активності.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

Отже, аналіз добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед більшості студентів гуманітарного факультету сидячого виду активності. Тоді як для студентів факультету фізичної культури та спорту оптимальним є середній і частково високий рівні.

Висновки:

1. Рухова активність включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності.

2. Притримуємося думки, що основне правило здорового способу життя – рухова активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

3. Встановлено, що більшість студентів університету, на базі якого проводили дослідження, страждають від гіподинамії, зниженої рухової активності. Лише в студентів факультету фізичної культури та спорту, які постійно проводять фізичні тренування, достатній рівень їхньої рухової активності.

4. Отже, рухову активність серед студентської молоді можна активізувати щоденними тренуваннями, пішим ходом, теренкурром.

Перспективи подальших досліджень. Подальших розроблень потребує удосконалення методик і технологій підвищення рухової активності та їх застосування на заняттях фізичного виховання як у ЗЗСО, так і ЗВО.

Список використаної літератури

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання. Молода спортивна наука України. К.: Освіта, 2004. Вип. 8. С. 10–14.
2. Булич Э. Г. Мурахов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев, 2003. 424 с.
3. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. Зб. наук. праць. 2002. Вип. 1. С. 2–24.
4. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. Гуманітарний вісник ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. Полтава: ПолтНТУ. Вип. 5. С. 78–88.
5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Основа, 2006. 126 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. Київ, 1999. 230 с.
7. Насадюк І. Рухова активність студентів. Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. Вип. 7. С. 37–41.
8. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. 2003. 436 с.
9. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини. Молода спортивна наука України. 2006. Вип. 10. С. 57–62.

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ КІСТКОВОЇ ЗВУКОПРОВІДНОСТІ ТА ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОСТОРИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Рядова Ліліана

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлені показники тривалості чутності звуку при кістковій провідності та здатності до орієнтування у просторі дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Виявлено, що між зазначеними показниками спостерігається сильний та середній за величиною взаємозв'язок.

Ключові слова: вади зору, діти середнього шкільного віку, кісткова провідність звуку, здатність до орієнтування у просторі, слух.

Вступ. Звук, крім повітряного шляху, може доставлятися до рецепторів по кістковому, а точніше по кістково-тканинному шляху [11, 13, 14].

Слух, за участю кісткової провідності, має першочергове значення в процесі мовлення [13]. Для дітей з вадами зору слух відіграє важливу роль у процесах пізнання навколишнього світу; оволодіння практичною діяльністю; розпізнання, тлумачення та використання інформації для орієнтування у просторі [1, 3, 9].

Л. Ю. Коткова [4], Т. Цюпак, А. Тучак [12], М. В. Федосєєва [10], Л. Рядова, Л. Шестерова [6] та ін. вивчали питання дослідження рівня розвитку координаційних здібностей; Л. Рядова [7], Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова [8] – функціонального стану слухового аналізатора у слабозорих учнів середніх класів. Але проблема кореляційного зв'язку між показниками тривалості чутності звуку при кістковій провідності та здатності до орієнтування у просторі у дітей середнього шкільного віку з вадами зору не розглядалася, що і обґрунтовує актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) та на 2020–2026 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити ступінь зв'язку між показниками тривалості чутності звуку при кістковій провідності та здатності до орієнтування у просторі у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат І-ІІІ ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому прийняли участь 117 школярів середніх класів.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод акуметрії з використанням камертону з частотою 2048 Гц, педагогічне тестування та методи статистичної обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження найвищі показники тривалості чутності звуку при кістковій провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору зафіксовано у хлопців 5-го та дівчат 8-го класів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники тривалості чутності звуку при кістковій провідності (с) хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору

Клас	Хлопці		Дівчата		t _{1,2}	p
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$		
5	15	16,87±0,33	6	15,38±0,55	2,49	<0,05
6	15	16,32±0,37	10	15,93±0,36	0,78	>0,05
7	6	15,83±0,64	16	15,36±0,38	0,70	>0,05
8	15	16,20±0,34	6	16,28±0,57	0,13	>0,05
9	8	14,78±0,27	6	15,65±0,46	1,77	>0,05
10	6	15,63±0,66	8	14,69±0,42	1,31	>0,05

Порівняння показників кісткової провідності звуку в учнів з вадами зору з показниками, запропонованими В. П. Дегтеревим, Г. В. Кушнарьювою, Р. П. Фенькіною та ін. [2] для здорових людей, показало, що вони нижче норми.

Співставлення результатів кісткової звукопровідності у школярів в залежності від статі, виявило, що у хлопців вони, здебільшого, кращі, ніж у дівчат, за винятком показників учнів 8-го і 9-го класів, де вони вищі у дівчат. Достовірність відмінностей ($p < 0,05$) спостерігається лише в результатах школярів 5-го класу, де вони кращі у хлопців (табл. 1).

Найкращі показники здатності до орієнтування у просторі в учнів середніх класів з вадами зору, що оцінювалися за результатами бігу до пронумерованих набивних м'ячів, зафіксовано у школярів 8-го класу (табл. 2).

Таблиця 2

Показники розвитку здатності до орієнтування у просторі хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору

Клас	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с				$t_{1,2}$	p
	Хлопці		Дівчата			
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$		
5	15	11,45±0,27	6	10,77±0,22	2,09	>0,05
6	15	9,95±0,04	10	10,34±0,33	1,25	>0,05
7	6	9,93±0,04	16	11,32±0,20	7,17	<0,001
8	15	9,49±0,03	6	9,68±0,07	2,80	<0,05
9	8	9,74±0,03	6	11,13±0,36	4,18	<0,01
10	6	11,63±0,32	8	12,88±0,22	3,51	<0,01

Розглядаючи результати бігу до пронумерованих набивних м'ячів у школярів у статевому аспекті, слід відмітити, що у хлопців вони, здебільшого, кращі, ніж у дівчат, за винятком показників здатності до орієнтування у просторі дівчат 5-го класу. Достовірність відмінностей ($p < 0,05-0,001$) спостерігається в результатах учнів 7, 8, 9-го та 10-го класів (табл. 2).

Аналіз взаємозв'язку між показниками тривалості чутності звуку при кістковій провідності та здатності до орієнтування у просторі в учнів середніх класів з вадами зору показав, що сильний ступінь зв'язку виявлено у хлопців і дівчат 7-го класу ($r=0,86$, $p < 0,05$ і $r=0,96$, $p < 0,001$, відповідно), 9-го класу

($r=0,76$, $p<0,05$ і $r=0,90$, $p<0,05$, відповідно); у хлопців 5-го класу ($r=0,88$, $p<0,001$) та у дівчат 6, 8, 10-го класів ($r=0,70$, $p<0,05$; $r=0,83$, $p<0,05$; $r=0,91$, $p<0,01$, відповідно). Середня за величиною кореляція спостерігається у хлопців 6, 8, 10-го класів ($r=0,47$, $p>0,05$; $r=0,56$, $p<0,05$; $r=0,64$, $p>0,05$, відповідно) та у дівчат 5-го класу ($r=0,53$, $p>0,05$). Отримані результати підтверджують дані Т. О. Маркової, Н. В. Репш [5], які відмічають, що в основі орієнтування у просторі лежить функціонування аналізаторів, зокрема слухового.

Висновки:

1. Більш значні показники кісткової звукопровідності зафіксовано у хлопців 5-го та дівчат 8-го класів; здатності до орієнтування у просторі – в учнів 8-го класу.
2. Результати кісткової провідності звуку та бігу до пронумерованих набивних м'ячів у хлопців, здебільшого, кращі, ніж у дівчат.
3. Між показниками тривалості чутності звуку при кістковій провідності та здатності до орієнтування у просторі як у хлопців, так і у дівчат середнього шкільного віку з вадами зору спостерігається сильний та середній за величиною взаємозв'язок.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні взаємозв'язку між показниками тривалості чутності звуку при кістковій провідності та іншими проявами координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Список використаної літератури

1. Воронкова Н. А. Развитие слухового восприятия у детей с нарушением зрения средствами музыки. Педагогика и психология. Проблемы дошкольного, начального, социального и профессионально-педагогического образования на современном этапе: материалы XIII Всероссийской конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Наука и образование», 20–24 апреля 2009 г. Томск: Издательство ТГПУ, 2009. Т. 3. С. 136–138.

2. Дегтерев В. П., Кушнарёва Г. В., Фенькина Р. П. и др. Руководство к практическим занятиям по физиологии: учеб. пособие. Под ред. Г. И. Косицкого, В. А. Полянцева. Москва: Медицина, 1988. 288 с.

3. Косенко Н. О. Розвиток сприйняття музики у слабозорих дітей. Проблеми реабілітації: матеріали науково-практичної конференції. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 72–75.

4. Коткова Л. Ю. Использование комплексно-методического подхода в процессе физического воспитания слабовидящих школьников 14–15 лет. Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 12–13 ноября 2008 г. Елабуга, 2008. С. 112–117.

5. Маркова Т. О., Репш Н. В. Сенсорные системы человека : учебное пособие. Уссурийск : ФГАОУ ВПО ДВФУ (Школа педагогики), 2013. Ч. 1. 36 с.

6. Рядова Л., Шестерова Л. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : ЛДУФК, 2014. Вип. 18. Т. 3. С. 177–181.

7. Рядова Л. Дослідження показників функціонального стану слухової сенсорної системи школярів середніх класів з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Кн. 2. Т. 3, 4. С. 53–57.

8. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при кістковій провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 травня 2017 р. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. С. 131–136. URL: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>.

9. Тинькова Е. Л., Козловская Г. Ю. Анатомо-физиологические и нейропсихологические основы обучения и воспитания детей с нарушениями зрения : учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. 137 с.

10. Федосеева М. В. Методика организации игры как средства развития личности слабовидящего ребёнка. Проблемы реабілітації : матеріали науково-практичної конференції. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 192–197.

11. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

12. Цюпак Т., Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. Уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. № 4. С. 69–72.

13. Шипицына Л. М., Вартанян И. А. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 432 с.

14. Шошина И. И., Гершкорон Ф. А., Инжеваткин Е. В. Физиология: конспект лекций [Электронный ресурс]. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 351 с.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Слободянюк Юлія, Криворучко Наталя, к.фіз.вих., Жук Вячеслав

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті надано результати дослідження, що відображають рівень розвитку силових здібностей студентів 15–16 років. Отримані результати порівняно у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, силові здібності.

Вступ. Питання розвитку силових здібностей завжди було й залишаються одним з головних у процесі фізичного виховання [6]. У сучасних умовах вивчення закономірностей розвитку силових здібностей у дітей і підлітків в фізичному вихованні і спортивній діяльності не втрачає своєї актуальності, оскільки силові здібності розглядаються як базові для всіх вікових груп [1, 7]. Сила є інтегральною руховою якістю від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей [4].

Дані літературних джерел засвідчують, що у більшості учнівської молоді рівень розвитку сили і здоров'я в цілому є незадовільним [2, 3, 7, 6, 8, 9]. Таким чином, дослідження рівня розвитку силових здібностей осіб 15–16-ти років є актуальним і потребує більш детального вивчення.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку силових здібностей студентів 15–16-ти років ЗВО І–ІІ рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі

Харківського коледжу будівництва, архітектури та дизайну. В ньому приймали участь 49 студентів 1–2-х курсів. Дослідження проводилось продовж 2019–2020 навчального року.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку силових здібностей використовувались тести, представлені у Навчальній програмі для ЗВО I-II рівня акредитації [5] та В. А. Романенко [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку силових здібностей визначався за результатами виконання стрибка у довжину (см) та кистьової динамометрії (кг).

Аналізуючи отримані результати стрибків у довжину з місця студентів 15–16-ти років у віковому аспекті (табл. 1), слід відмітити, що юнаки та дівчата 16-ти років демонструють результати кращі, ніж особи 15-ти років, однак ці розрізнення не носять достовірний характер ($p > 0,05$). Порівняння показників, що відображають силу м'язів кисті правої руки у віковому аспекті показало аналогічні відмінності ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння показників розвитку силових здібностей студентів у віковому аспекті

Досліджувані	n	Юнаки	n	Дівчата
		$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$
Стрибок у довжину з місця (см)				
1-й курс	9	211,0±24,76	17	160,0±39,14
2-й курс	8	223,0±8,40	15	173,0±16,31
t		0,43		0,31
p		>0,05		>0,05
Кистьова динамометрія (кг)				
1-й курс	9	37,0±3,83	17	25,0±3,14
2-й курс	8	39,0±1,20	15	25,0±2,51
t		0,32		0,07
p		>0,05		>0,05

Порівнюючи отримані дані у статевому аспекті (табл. 2), встановлено значне переважання результатів юнаків над даними дівчат як 1-го, так і 2-го курсів за обома тестами і, в основному, статистично достовірне ($p < 0,05$; $0,001$). Виняток складають показники стрибка у довжину з місця серед досліджуваних 1-го курсу, у яких розрізнення не мають статично значимих відмінностей ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняння показників силових здібностей студентів 1-го та 2-го курсів у статевому аспекті

Досліджувані	n	1-й курс	n	2-й курс
		$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$
Стрибок у довжину з місця (см)				
Юнаки	9	211,0±24,76	8	223,0±8,40
Дівчата	17	160,0±39,14	15	173,0±16,31
t		1,11		2,71
p		>0,05		<0,05
Кистьова динамометрія (кг)				
Юнаки	9	37,0±3,83	8	39,0±1,20
Дівчата	17	25,0±3,14	15	25,0±2,51
t		2,52		4,86
p		<0,05		<0,001

Порівняння показників стрибка у довжину з місця та кистьової динамометрії, досліджуваних 1-го та 2-го курсів з нормативами, представленими у Навчальній програмі для ЗВО для І–ІІ рівня акредитації [5] та В. А. Романенко [6], встановлено, що результати юнаків обох курсів відповідають оцінці 4 бали, дівчат 1-го та 2-го курсів – 3 бали. Це свідчить про те, що рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок та м'язів кисті, відповідає «вище середнього» рівню у хлопців та «середньому» рівню – у дівчат.

Висновки:

1. Встановлено, що рівень розвитку сили у хлопців 1-го та 2-го курсів в

цілому відповідає «вище середнього» рівню, у дівчат – «середньому» рівню.

2. Порівняння показників у статевому аспекті показало значне домінування результатів юнаків над даними дівчат, при цьому достовірний характер розрізень спостерігається лише у показниках кистьової динамометрії ($p < 0,05$).

3. Аналіз досліджуваних показників у віковому аспекті виявив, що з віком відбувається покращення результатів, однак статично значимих відмінностей у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні рівня розвитку інших фізичних якостей студентів 15–16-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Список використаної літератури

1. Железняк Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля. Теория и практика физической культуры. 2006. С. 46–48.

2. Воронов В. М. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3. С. 21–24.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания К.: Олимпийская литература, Т. 1. 2003. 422 с.

5. Навчальна програма для ЗВО для I–II рівня акредитації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vtc.vn.ua/article/show/?id=1011>

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: Изд-во Донецкого нац. ун-та, 2005. 290 с.

7. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. 2016. № 139. Том II. С. 176–180.

8. Azhippo A. Yu., Shesterova L. Ye., Maslyak I. P., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Krivoruchko N. V., Mameshina M. A., Sannikova M. V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17(4). pp. 2519–2525. DOI:10.7752/jpes.2017.04284.

9. Krivoruchko N.V., Masliak I.P., Bala T.M., Skripka I.N., Honcharenko V.I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*. 2018. №22(3). P. 127–133. doi:10.15561/20755279.2018.0303

10. Masliak Irina, Bala Tetiana, Krivoruchko Natalia, Shesterova Ludmilla, Kuzmenko Irina, Kulyk Nina, Stasyuk Roman, Zhuk Vyacheslav. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. Vol.18(1). pp. 452–458. DOI:10.7752/jpes.2018.s163

11. Maslyak I. P., Krivoruchko N. V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. *Physical education of students*. 2016. № 1. P. 55–63.

ДИСТАНЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КЛАССИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Тимченко Анна, к.б.н., доц., Темченко Владимир,

к.физ.восп., доц., Бурко Валерий

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Харьков

Аннотация. Рассмотрено использование элементов дистанционного обучения с применением информационно-коммуникационных технологий при спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Подчёркнуто, что в настоящее время необходимы глубокие и разносторонние исследования процесса обучения по учебной дисциплине «Физическое воспитание» с учетом целесообразности и эффективности внедрения дистанционных технологий, детальная разработка конкретных методик и, в конце концов, создание принципиально новой модели всего процесса обучения.

Ключевые слова: студент, спортивно-ориентированное физическое воспитание, дистанционное обучение, информационно-коммуникационные технологии.

Введение. Учебная дисциплина «Физическое воспитание» в системе современного высшего образования перешла в разряд дисциплин свободного выбора студентами. Одновременно с этим, тенденции развития высшей школы в настоящее время предполагают широкомасштабное использование технологий дистанционного обучения в образовательном процессе. Предполагается, что повышению эффективности спортивно-ориентированного физического воспитания также будет способствовать применение информационных технологий [3, 4].

Использование информационных технологий повышает мотивацию занимающихся к занятиям физическими упражнениями, а также их активность,

индивидуализирует процесс обучения двигательным умениям и навыкам, помогает интенсифицировать образовательный процесс, в результате чего происходит повышение эффективности учебно-тренировочного процесса [1, 2].

В настоящее время актуальна необходимость активного освоения и внедрения технологий дистанционного обучения и информационных технологий в процесс спортивно-ориентированного физического воспитания, в связи с тем, что компьютеризация образовательной деятельности является объективной необходимостью, требующей проявления инициативы, творчества и мобильности [5].

Теоретическая подготовка в современной системе физического воспитания и спорта включает в себя знание основ техники безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий на спортивных сооружениях, знание основ биологии человека, анатомии и физиологии, основ спортивной деятельности, соответствующей индивидуальным способностям и задаткам спортсмена, а так же основ здоровьесберегающей деятельности. Развитие компетентностного подхода в современной системе образования диктует необходимость внедрения инновационных технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса, использование основных принципов составления индивидуальных программ тренировки и оздоровления, а так же элементов диагностики и мониторинга здоровья [6].

Связь работы с научными программами, планами и темами. Работа выполнена в соответствии с планом научной работы кафедры физического воспитания и спорта Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина на 2019/2020 учебный год.

Цель исследования: создание и практическое применение дистанционного курса «Физическое воспитание» для студентов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы исследовать состояние изучаемого вопроса.

2. Определить отношение студентов к использованию дистанционных технологий при изучении курса «Физическое воспитание».

Материал и методы исследования. Исследования проводились на базе Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. В исследованиях задействованы студенты, занимающиеся спортивно-ориентированным физическим воспитанием. Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в виду сформировавшихся направлений и накопленного опыта в Каразинском университете активно развивается спортивно-ориентированное физическое воспитание по 19 видам спорта (двигательной активности): баскетбол, футзал, волейбол, бадминтон, теннис, настольный теннис, аэробика, атлетизм, легкая атлетика, бокс, таэквон-до ИТФ, фехтование, кикбоксинг, смешанные единоборства ММА, водный туризм, скалолазание, стрельба из лука, шахматы и чирлидинг. В процессе обучения активно используются информационно-коммуникационные технологии.

Благодаря созданию на базе Центра электронного обучения открытого курса «Мое здоровье», содержащего электронный «Паспорт здоровья» и «Дневник питания», студенты, занимающиеся в спортивно-ориентированных группах и сознательно строящие здоровый образ жизни, теперь с легкостью используют информационные технологии и компьютерные программы для построения индивидуальных программ тренировок и оздоровления.

В процессе реализации дистанционного обучения в системе современного университетского образования кафедрой физического воспитания и спорта при поддержке Центра электронного обучения был создан дистанционный курс «Физическое воспитание» на базе платформы LMS Moodle. Данный курс включает в себя возможность он-лайн регистрации на секции по видам спорта, содержит инструкцию по технике безопасности на спортивных сооружениях, основные составляющие теоретической подготовки по видам спорта,

мультимедийные презентации, посвященные вопросам олимпийского и паралимпийского спорта, информационные и исторические аспекты становления спорта в университете и теоретические тесты для итогового контроля знаний по основным спортивным направлениям. Курс также содержит методические рекомендации и информационные ресурсы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Результаты опроса студентов показали, что при проведении итогового контроля теоретических знаний по выбранному виду спорта (двигательной активности) 72% студентов считают более приемлемым использование дистанционных технологий.

Благодаря элементам интерактивного взаимодействия Moodle, в дистанционном курсе предусмотрена возможность получать дополнительную информацию по вопросам физического воспитания и спорта в университете, участвовать в семинарах по соответствующей тематике и направлениям физического и спортивного воспитания, здорового способа жизни, олимпийского движения.

Выводы. В настоящее время дистанционные технологии обучения могут широко использоваться в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическое воспитание» в высшем учебном заведении. Показано, что 72% студентов считают более приемлемым использование дистанционных технологий при проведении итогового контроля теоретических знаний по выбранному виду спорта в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективным направлением развития дистанционной составляющей в физическом воспитании является создание профильных дистанционных курсов для курсов повышения квалификации учителей физической культуры средних школ.

Список использованной литературы

1. Борисов В. В., Олейник О. Н., Тимошенко В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии

спортивно-орієнтованого фізичного виховання в вузе. Молодой ученый. 2014. № 17. С. 459–461.

2. Кашуба В. А., Футорный С. М., Голованова Н. Л. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Слобожанський науково-спортивний вісник (наук.-теорет. журн). Х.: ХДАФК, 2011. № 4. С. 157–163.

3. Смирнов В. А., Фононов А. М. Организация процесса индивидуализированного обучения на базе адаптивной системы дистанционного обучения. Матеріали III Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Донецьк: ДонНТУ, 2011.

4. Тимченко Г. М., Тимченко А. М. Досвід використання робочих зошитів з БЖД. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Безпека людини в сучасних умовах» (5-6 грудня, НТУ «ХП»). 2013. С. 57–58.

5. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня к. фіз. вих: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

6. <http://dist.karazin.ua/>.

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ

Чередніченко Артем, Первій Дар'я

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

Харків

Анотація. Розглянуто питання розвитку та становлення хортингу у різних науковців та пошуки орієнтирів його популяризації. Визначено, що більшість авторів пропонують загальну інформацію щодо історичного розвитку та становлення хортингу, не звертаючи при цьому належної уваги на окремі періоди; більшість праць оснований на даних за останні тринадцять років, що не може демонструвати повної історичної картини становлення цього виду спорту.

Ключові слова: хортинг, історія, фізичні якості, одноборства.

Вступ. Вивчення історії виникнення, становлення й розвитку нових національних видів спорту завжди викликала підвищений інтерес у науковців, викладачів спортивних кафедр, учителів фізичної культури, тренерів і спортсменів. Це пояснюється, насамперед тим, що зазначена проблема має історичне, теоретичне й практичне значення. Глибоке знання історії виникнення цікавих для молоді видів спорту позитивно впливає як на розвиток теорії і методики національних єдиноборств, так і на пошук ефективних організаційних форм залучення й підготовки учнівської молоді до регулярних занять народними видами єдиноборств і бойових мистецтв, які мають давню історію підготовки підростаючого покоління до захисту рідного краю від ворогів [1, с. 60].

Хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів та прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). Він позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій [2, с. 103].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри ФВтаС та паспортом спеціальності 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Напрямок дослідження: розвиток і становлення фізичної культури, фізичного виховання в різні історичні періоди в Україні та інших країнах світу.

Мета дослідження - здійснення теоретичного узагальнення та аналізу наукових досліджень щодо розвитку та становлення хортингу на території сучасної України.

Матеріал і методи дослідження: *теоретичний аналіз і узагальнення* даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та інформації з мережі Internet, який застосовувався з метою визначення актуальності, мети та завдань дослідження.

За допомогою цього методу були розглянуті існуючі дані, погляди, щодо розгляду соціальних факторів розвитку та становлення хортингу, внаслідок чого було виявлено найбільш актуальні питання.

Особлива увага, в процесі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, приділялася виникненню й розвитку хортингу та пошуку орієнтирів розвитку даної сфери.

Розглядалися підручники, статті з науково-методичних та науково-практичних періодичних видань, публікації у збірках матеріалів наукових конференцій, публікацій у фахових виданнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення актуальності даного питання було проаналізовано низку робіт, основним предметом вивчення яких є розвиток та становлення хортингу в різні історичні періоди на територіях сучасної України (табл. 1).

Проведений аналіз дозволив визначити, що більшість авторів пропонують загальну інформацію щодо історичного розвитку та становлення хортингу, не звертаючи при цьому належної уваги на окремі періоди.

Узагальнення та аналіз досліджень щодо розвитку та становлення хортингу

№	Автор дослідження	Тема дослідження	Мета дослідження
1	Белан В. [3]	«Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України»	Теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України.
2	Заріцька В., Коляда Т. [4]	«Історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України»	Описати історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України
3	Городнича К., Полюхович А. [5]	«Рухлива активність і навколишнє природне середовище – чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів»	Розглянути енергетичний та інтеграційний фактори у формуванні фізичного здоров'я студентів-хортингістів.
4	Дутчак М., Імас Є. [6]	«Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід»	Теоретичне обґрунтування напрямів розвитку студентського спорту з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду й особливостей його організаційно-методичного забезпечення.
5	Шитікова А. [7]	«Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України »	Дослідження історії становлення та розвитку національного виду спорту України – хортинг.
6	Зубалій М. Д. [1]	«Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні»	Вивчення й аналіз історії розвитку в Україні нового виду спорту хортинг, створеного на основі козацьких бойових єдиноборств.
7	Коцеруба Л. [8]	«Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів»	Визначити методику проведення спеціальних вправ з хортингу, що мають значний вплив на стан студентів.
8	Кучер О. [9]	«Історичні аспекти становлення хортингу в Україні, як козацької боротьби»	Популяризація хортингу на території України.

№	Автор дослідження	Тема дослідження	Мета дослідження
9	Мазур І. [10]	«Студентський спорт України: нормативно-правове регулювання»	Визначити особливості нормативно-правового регулювання студентського спорту України.
10	Морін О. [11]	«Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу»	Розглянути аспекти трудового виховання молодших школярів засобами хортингу.
11	Парахонько В. М. [12]	«Історія виникнення та становлення фізичної культури в Україні»	Описати історію виникнення та становлення фізичної культури в Україні.
12	Войтенко С., Буличов О. [13]	«Історія становлення та розвитку хортингу як національного виду спорту України»	Дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України.
13	Цьось А. В. [14]	«Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.»	Розкрити передумови виникнення, становлення і розвитку фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.
14	Черпак Ю. В. [15]	«Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917)»	Розкрити роль громадсько-педагогічного руху в розвитку фізичного виховання дітей і молоді на землях Наддніпрянської України в імперську добу для презентації і використання корисного історичного досвіду.
15	Шпак М. [16]	«Процес становлення та розвитку українського хортингу та його вплив на сучасність»	Популяризація здорового способу життя та хортингу серед різних верств населення.

Більшість праць оснований на даних за останні тринадцять років, що не може демонструвати повної історичної картини становлення цього виду спорту. Ми можемо дійти висновку, що на сьогодні дане питання є актуальним і таким,

що потребує подальшого наукового дослідження.

Висновки. В процесі узагальнення та аналізу даних науково-методичної літератури було розглянуто питання виникнення й розвитку хортингу та пошуку орієнтирів його популяризації. Доведено, що хортинг корисно впливає на організм людини, розвиває фізичні якості та дає змогу набути корисних навичок. На наш погляд, можна розглядати питання про введення хортингу в навчальні програми з фізичного виховання ЗВО.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується дослідження, аналіз та порівняння історичного розвитку бойових видів спорту в різних країнах світу.

Список використаної літератури

1. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні. Теорія і методика хортингу. 2014. № 1. С. 60–66.
2. Головащенко Р., Романюк А. Історія відродження, становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України, як стародавнього бойового мистецтва. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2019. С. 100–106.
3. Белан В. Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Теорія і методика хортингу. 2014. № 1. С. 44–52.
4. Заріцька В., Коляда Т. Історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2019. С. 107–109.
5. Городнича К., Полюхович А., Чаплигін В. П. Рухлива активність і навколишнє природне середовище–чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі:

олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2018. С.164–167.

6. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2. С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2.89-97>

7. Шитікова А., Головащенко Р. В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2019. С.146–149.

8. Коцєруба Л. Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2018. С. 179–182.

9. Кучер О., Діхтяренко З. М. Історичні аспекти становлення хортингу в Україні, як козацької боротьби. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2018. С. 133–136.

10. Мазур І., Діхтяренко З. М. Студентський спорт України: нормативно-правове регулювання. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2018. С. 187–192.

11. Морін О. Л. Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.:

Паливода А. В., 2018. С. 136–138.

12. Парахонько В. М. Історія виникнення та становлення фізичної культури в Україні. Актуальные научные исследования в современном мире. Сб. научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34). Ч. 8. С. 178–184.

13. Войтенко С., Буличов О. Відродження бойового мистецтва хортинг – національного бренду України у світі. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2019. С. 12–17.

14. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2005. 427 с.

15. Черпак Ю.В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ ст.–1917 р.): автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2018. 23 с.

16. Шпак М., Гаєва С. О. Процес становлення та розвитку українського хортингу та його вплив на сучасність. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2018. С.155–157.

**THE DYNAMICS OF INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR
RESPONSE TO STANDARD PHYSICAL LOAD OF THE 10th-11th GRADES
BOYS UNDER THE INFLUENCE OF CROSSFIT EXERCISES**

¹Botagariyev Tulegen, prof., ²Petrova Angelina

¹Aktobe Regional State University named by K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

²Kharkiv state academy of physical culture, Kharkiv, Ukraine

Abstract. Indicators of the cardiovascular system response to standard physical load of high school boys under the influence of CrossFit exercises are presented in the article. The comparative analysis of the obtained data is made in the age aspect. The results at the beginning of the research and the obtained data at the end of the research are displayed.

Keywords: CrossFit, heart rate, physical education, high school students.

Introduction. In recent years there was a steady trend towards deterioration of pupils' health in general secondary education. According to the data of the Ministry of Health of Ukraine, approximately 90% of children and teenagers have different disorders of health conditions and 59% have poor physical preparation [5].

Scientists in the field of physical education note that the reasons for the decline in the level of physical health are incorrect organization of the educational process, the unsustainable distribution of time for study and rest, the intensification of the educational burden, the disregard of physical and labor education, the slow-moving lifestyle [1, 3, 4, 6, 7]. Low-mobility lifestyle is reflected by negative changes on the activity of the cardiovascular system (force of heart contractions weakens, arterial hypertension, ischemic heart disease develops and vegetative-vascular dystonia progresses) [5].

Physical culture plays the leading role in the nation's recovery with a wide variety of its manifestations [7]. Application of different means of physical education

contributes to reduction of morbidity, increase of body adaptation, unfavorable factors of external environment, increase of functional reserves of different age-old population [4]. It should be noted that recently a decline in interest in physical education, mainly through the monotony and non-modernity of educational material has been observed at pupils [5]. Therefore, the question of finding new means, methods and approaches to optimizing the content of the educational process [6], which will contribute to improving the level of physical health at pupils of senior school age, becomes relevant.

A number of researchers have dealt with the issue of optimization of physical education at school by including innovative, modern and interesting types of motor activities for pupils [2, 5, 7]. However, the works showing studies of the cardiovascular system response to standard physical load of senior school-age children under the influence of CrossFit exercises weren't found. Thus, the above-mentioned led to the direction of our research. We propose to include a variable module "CrossFit" in the educational process on physical education of the 10th-11th grades boys because today it has gained a wide popularity among the investigated age-old contingent.

Connection of the work with scientific programs, plans, themes. The research was conducted in accordance with the Thematic Plan of the research work of Kharkiv state academy of physical culture for 2016-2020 under the theme "Improvement of physical education in various educational institutions" (the state registration number 0115U006754) and for 2020-2026 "Improvement of the physical education process of different segments of the population" (the state registration number 0120U101110).

The purpose of the research is to determine the impact of CrossFit exercises on cardiovascular response rates on standard physical load of boys of senior school age.

Research tasks:

1. To evaluate the cardiovascular system response to standard physical load of the 10th-11th grades boys.

2. To analyze test indicators in the age aspect.

3. To detect changes in the investigated indicators after application of CrossFit exercises in physical education of the 10th-11th grades pupils.

Material and methods of the research. The research was carried out on the basis of the general secondary education institutions No. 146 and № 57 in Kharkov during the 2017-2018 academic year. It was attended by 52 pupils of the 10th -11th grades. All the children, who took part in the research, were almost healthy and under the supervision of a school doctor.

During the research pupils of control groups were engaged only in the generally accepted state physical culture program for the 10th-11th grades of general secondary education institutions and the educational process on physical education of pupils of main groups was supplemented by the developed by us variable module “CrossFit”. The content included theoretical information, special physical training (elements of gymnastics, athletics and weightlifting, kettlebell lifting, general development exercises) and technical training (specially selected CrossFit exercises “Burpee”, “Box Jump”, “Farmer’s Walk”, “Good morning”, “Bear crawl”, “Floor wipers” and “Burpee bench jump”, etc.). At the end of the research of the module “CrossFit” students performed the complex of exercises, which consisted of special and technical elements of CrossFit in a minimal period of time and with a marked number of rounds (“Cindy”, “Annie”, “Fran”, etc.).

Age and anatomical-physiological peculiarities of pupils were taken into account during classes. Load and dosing increased gradually taking into account the individual capabilities of pupils. Also, CrossFit exercises were included in the preparatory part of the lesson of other variable modules in the system of organized breaks and were offered in the form of homework.

The following **methods** were used to solve the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific methodological literature; medical and biological methods for determining the cardiovascular system response to standard physical load; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The cardiovascular system response to standard physical load was determined by the Ruffier index. Heart rate for 15 s at rest (bpm^{-1}), heart rate for the first 15 s immediately after load (bpm^{-1}) and heart rate for the last 15 s of the first minute of renewal (bpm^{-1}) are measured.

Results of the research and their discussions. Considering the obtained results, there were found the lack of reliable differences in indicators of pupils of control and main groups over all investigated parameters ($p > 0,05$).

The analysis of the results, which characterize the cardiovascular system response to standard physical load (Ruffier index) in the age aspect, showed that heart rate indicators for 15 s in rest, for the first 15 s after load and for the last 15 from the first minute of renewal with age significantly improve at 10th -11th grades boys of both investigated groups ($p < 0,05-0,001$). The exception is indicators of heart rate at rest and for the last 15 from the first minute of the resumption of control groups, where there is the improvement in results with age, but unreliably ($p > 0,05$).

Comparing the obtained results according the Ruffier index with the evaluation scale presented by S. D. Poliakov and co-authors [8], it is clear that indicators of the 10th grades pupils of both studied groups are the score 2 points, which is lower than the “average” level. Pupils of the 11th grades of main and control groups have a score 4 points, which are “above the average” level.

Analyzing the obtained results after using the CrossFit exercises (Tab. 1), it was found that heart rate for 15 s in rest, for the first 15 s the following load and for the last 15 from the first minute of resumption significantly improved at boys of the 10th -11th grades ($p < 0,05-0,001$). The exception is the data of the 11th grade pupils, where heart rate for 15 s in rest also become better, but is unreliable ($p > 0,05$).

Considering the data obtained after the experiment in the age aspect, it was found that the character of differences didn't change significantly in comparison with the output data in pupils of main groups.

The analysis of results of pupils of control groups obtained after the experiment found insignificant changes in the cardiovascular system response to standard

physical load. The trend remained unchanged in comparison with the initial data in the age aspect.

Table 1

The comparison of average indicators of the cardiovascular system response to standard physical load of the 10th -11th grades boys of main groups before and after the experiment

Indicators		10 grade		11 grade		
		n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
HR for 15 s (bpm ⁻¹)	P ₁	Before the experiment	15	22,13±0,32	10	19,70±0,42
		After the experiment	15	21,33±0,39	10	19,30±0,82
	t			4,00		0,61
	p			p<0,01		p>0,05
	P ₂	Before the experiment	15	30,40±0,48	10	27,30±0,82
		After the experiment	15	29,73±0,46	10	26,10±0,81
	t			3,57		2,34
	p			p<0,01		p<0,05
	P ₃	Before the experiment	15	23,73±0,36	10	22,00±0,47
		After the experiment	15	21,60±0,38	10	20,70±0,86
t			8,34		2,62	
p			p<0,001		p<0,05	

When comparing the data of main and control groups obtained after using the CrossFit exercises, it was found that the indicators of main groups are better than the results of pupils control groups, but these differences are unreliable (p>0,05).

Comparing the repeated results according to the Ruffier index with the evaluation scale presented by S. D. Polyakov and co-authors [8], it is clear that the data improved by 1 point and began to meet the rating – 3 points (“average” level) at boys of the 10th grade of main group. The indicators of the 11th grade boys of main groups and the 10th-11th grades pupils of control groups remained unchanged, as at the beginning of the research in the 10th grade meet the rating – 2 points (“below the average” level) and in the 11th grades have the rating 4 points (“above the average” level).

Thus, after applying the CrossFit exercises in physical education of high school students, the cardiovascular system response to standard physical load improved in comparison with the initial researches, which makes it possible to recommend to physical culture teachers to use the developed by us variable module "CrossFit".

Conclusions:

1. It was established that the cardiovascular system response to standard physical load of the 10th grades boys meets the score 2, which is “below the average” level and the results of the 11th grades pupils are 4, which is “below the average” level.

2. In the age aspect there is generally a reliable pattern of improvement in results with age both before and after the experiment ($p < 0,05-0,001$).

3. Using in the process of physical education of the 10th-11th grades boys of the developed by us variable module “CrossFit” contributed to improvement of the level of the cardiovascular system response to standard physical load of pupils of main groups.

The further research prospect in this direction can be carried out by determining the degree of impact of CrossFit exercises on the physical health level of high school students.

References

1. Arefiev C. H. Teenager’s health and motor activity. Journal of T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Chernihiv, 2014. Issue 118(3), pp. 5–10.

2. Bala T. M. Physical health indicators for middle school boys after cheerleading exercises. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Kyiv, 2015. Issue 12(67), pp. 3–5.

3. Herasimenko S. Y., Zhiguliova Y. O. Determining the level of physical development and somatic health of pupils. Journal of Ivan Ohienko National University of Kamyanets-Podilskyi. Physical education, sport and health. Issue 9. 2016. pp. 98–107.

4. Kryvoruchko N. V., Masliak I. P. Ways to improve physical development and preparedness of the younger generation. Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Kyiv, 2016. Issue 11(81), pp. 57–60.

5. Masliak I. P. Influence of force direction aerobics on state of cardiorespiratory system of high school students. Scientific Journal of

M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Kyiv, 2017. Issue 1(82), pp. 35–38.

6. Mameshina M. A., Guziievaty D. V. Physical health of students of HEI of the I-II accreditation levels. Current problems of physical education of different segments of the population: materials of the II All-Ukrainian scientific and practical conference, May 20, 2016 [Electronic resource]. Kharkiv: KhSAPC, 2016. pp. 100–108.

7. Petrova A. S., Bala T. M. The impact of CrossFit exercises on physique indicators of the 10th-11th grades pupils. Topical problems of physical education of different segments of the population: materials of the V All-Ukrainian scientific and practical conference, May 22 in 2019. [Electronic resource]. Kharkiv: KhSAPC, 2019. pp. 100–108.

8. Poliakov S. D., Khrushchev S. V., Korneieva I. T. Monitoring and correction of pupils' physical health. Methodical guide. 2006. pp 96.

THE LEVEL OF SPEED DEVELOPMENT AT 5-6 YEAR OLD CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF BASKETBALL ELEMENTS

¹Levina Tetiana, ²Masliak Irina, PhD, professor

¹IndigoKid Clab Inc, Enrichment, New Jersey, USA,

²Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine

Abstract. Indicators of the level of speed development at children of late pre-school age and their changes under the influence of physical education classes with the priority use of basketball elements are presented in the article. The comparative analysis of the obtained data in age and gender aspects is made.

As a result of the research, the positive impact of basketball exercises on speed development at children of late pre-school age was found.

Keywords: physical education, children of pre-school age, physical qualities, sports games.

Introduction. Transformational processes in modern society impose new demands on the system of education in general and on physical education of children in particular. Economic and political reforms in Ukraine are being implemented against the background of the sharpening of child morbidity problem, which increased by many indicators: only one third of modern pre-school children are considered relatively healthy. According to NAS of Ukraine, only 5% of children, who enter school, are absolutely healthy. Such a condition needs to find optimal forms and ways to strengthen health and improve the level of physical preparation of children, in particular of pre-school age [1].

Physical education is given priority in addressing this problem. A number of authors were engaged in issues of increasing the level of physical preparation and development of certain physical qualities of pre-school children by introducing various means of physical culture into the educational process of pre-school education institutions [3, 4-6, 7, etc.].

At the same time, the analysis of literary sources showed the absence of scientific works regarding the change in the level of speed development at pre-school children under the influence of the integrated use of basketball facilities, which became the subject of our research.

Connection of the work with scientific programs, plans, themes. The research was conducted in accordance with the Thematic Plan of the research work of Kharkiv state academy of physical culture for 2016-2020 under the theme “Improvement of physical education in various educational institutions” (the state registration number 0115U006754) and for 2020-2026 "Improvement of the physical education process of different segments of the population" (the state registration number 0120U101110).

The purpose of the research is to determine the degree of influence of basketball exercises on speed development at children of late pre-school age.

Research tasks:

1. To estimate the level of speed development at 5-6 year old children.
2. To consider the parameters examined in the age and gender aspects.
3. To detect changes in the investigated indicators after the introduction of basketball elements into the educational process on physical education of children of late pre-school age.

Material and methods of the research. The research was carried out on the basis of the pre-school educational institution № 410 “Sonechko” in Kharkiv. They were attended by 20 pupils of preschool institution of 5-6 years of age from which 2 groups were formed: 1 group – 5 year old children (10 persons: 5 boys and 5 girls); 2 group - 6 year old children (10 persons: 5 boys and 5 girls).

All the children who took part in the research were almost healthy and under the supervision of the medical workers of the pre-school institution.

Physical education classes of late pre-school children age were held according to the author’s program with the priority use of basketball elements during the year. The noted program included basic technical elements of basketball, special preparatory, preliminary and simulation exercises, which were performed both

without a ball and with a ball. Basketball for kids of size No. 1, circle 42-44 cm, weight – 180-190 g. Elements of basketball were included in the main part of class, number of repeats of each exercise varied from 3 to 5 times.

The dosage and complexity of exercise increased gradually taking into account the individual capabilities of pre-school children.

The following **methods** were used to solve the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific methodological literature; pedagogical testing; pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. The level of speed development was determined by the indicators of motor tests proposed by E. S. Vilchkovskiy, O. I. Kurok [2] (jumping on the spot), L. P. Sergeienko [8] (running on 10 m), T. A. Tarasova [9] (running on 20 m).

Results of the research and their discussions. The reliable improvement of the results with age was found for all the studied parameters in both gender groups in the course of the initial research ($p < 0,5$; $0,01$).

Considering the noted results for the article, it is determined that the indicators of boys are reliably better than the results of girls at pre-school children of both studied groups ($p < 0,05$). The exception is the results of running on 10 m by 5 year old pre-school children where there is an opposite trend – indicators of girls are reliably better than indicators of boys ($p < 0,05$).

Comparing the obtained results with the estimated criteria [2, 8, 9], it was found that they meet the score of 4 points for all the studied parameters at girls. At boys: results of jumping on the spot correspond to rating 5 points, running on 20 m – rating 4 points, running on 10 m – rating 3 points (at 5 year old boys) and rating 5 points (at 6 year old boys). Thus, children of late pre-school age have the "average" level of speed development (4,1 points).

Analyzing the speed development indicators obtained after the experiment (Table 1), it was found that they significantly improved in all the studied groups and these differences were statistically significant ($p < 0,05-0,001$). The exception is the results of running on 20 m at 5 year old girls and running on 10 m at 6 year old boys, where improvement of data is unreliable ($p > 0,05$).

Table 1

Indicators of speed development of late pre-school age children before and after the experiment

Motive tasks	Before the experiment	After the experiment	tst.	p	Before the experiment	After the experiment	tst.	p
	<i>5 year old girls</i>				<i>6 year old girls</i>			
Jumping on the spot (number of times)	12,2±1,8	17,4±0,9	4,7	p<0,001	14,6±1,4	19,4±1,4	4,6	p<0,001
Running on 20 m (s)	6,1±0,2	5,7±0,4	2,2	p>0,05	5,5±0,2	4,7±0,3	2,4	p<0,05
Running on 10 m (s)	3,4±0,1	2,8±0,1	2,4	p<0,05	3,2±0,1	2,5±0,1	2,9	p<0,05
<i>5 year old boys</i>				<i>6 year old boys</i>				
Jumping on the spot (number of times)	15,4±0,5	21,4±0,7	6,2	p<0,001	17,6±0,5	21,8±0,8	4,4	p<0,001
Running on 20 m (s)	5,42±0,2	4,7±0,4	2,8	p<0,05	5,0±0,2	4,1±0,3	2,3	p<0,05
Running on 10 m (s)	3,14±0,1	2,8±0,2	3,2	p<0,01	2,8±0,08	2,2±0,2	2,1	p>0,05

Thus, the results of jumping on the spot at 5 year old boys increased by 6 units, which in percentage ratio is 38,0%, at 5 year old girls by 5,2 units (42,0%), at 6 year old boys – by 4,2 units (23,0%), 6 year old girls – by 4,8 units (32,0%). The results of running on 20 m at 5 year old boys improved by 0,7 s (12,0%), at 5 year old girls by 0,4 s (6,0%), at 6 year old pre-school children – by 0,9 seconds (18,3%) and 0,8 seconds (14,4%) respectively.

The results of running on 10 m at 5 year old boys improved by 0,3 s (9,2%), at 5 year old girls by 0,6 s (17,3%), at 6 year old pre-school children – by 0,6 seconds (12,2%) and 0,7 seconds (21,4%) respectively. Thus, the most significant changes took place in the indicators of 6 year old pre-school children, except for jumping on

the spot, where the results of 5 year old children changed most significantly. The most significant increase in results is observed mainly at girls, except for 20 m, where boys' indicators changed most significantly.

In the gender and age aspects the trend of differences didn't change significantly in comparison with the primary research.

Comparing the obtained results with evaluation criteria [2, 8, 9], it was found that for the results of jumping on the place at 5 year old girls, running on 20 meters at 6 year old pre-school children and at 5 year old boys, running on 10 meters at 5 year old girls and at 6 year old pre-school children increased by 1 point and began to equal the rating of 5 points. The results of running on 10 meters increased by 2 points and began to equal assessment of 5 points at 5 year old boys. The significant and reliable improvement of the results was shown on the evaluation scale in the other studied groups.

Determining the general level of speed development, it was found that it increased from "average" to "high" levels after the experiment. The indicators of which on the rating scale increased by 0,9 points and began to meet the rating of 5 points.

Thus, the introduction of basketball elements into the educational process on physical education positively influenced speed development of late pre-school age children.

Conclusions:

1. As a result of the primary research, the "average" level of speed development of late pre-school age children was established, the indicators of which on the rating scale meet the rating of 4,1 points. It meets the score of 4 points at 5 year old pre-school children, at 6 year old children – the score of 4,3 points. That is, the level of speed development at 6 year old pre-school children is higher than at 5 years old. In the gender aspect, it was found, mainly, the dominance of boys results over the indicators of girls, which with age significantly improve ($p < 0,5; 0,01$).

2. After the experiment the indicators of speed development in all test groups improved significantly ($p < 0,05-0,001$). The exception is the results of running on 20

m at 5 year old girls and running on 10 m at 6 year old boys, where the improvement of data is unreliable ($p>0,05$).

3. The introduction of basketball elements into the educational process had a positive impact on the level of speed development at children of late pre-school age, which increased after the experiment from "average" to "high" level.

The further research prospect in this direction can be carried out by determining the influence of basketball elements on the development of other physical qualities at 5-6 year old children.

References

1. Babiuk S. M. Pedagogical conditions of physical education of late pre-school age children in interaction between pre-school educational institution and family: PhD thesis: 13.00.08 "Pre-school pedagogy", Kyiv. 2011. 20 pp.

2. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. Theory and methods of physical education of preschool children: textbook. Sumy: "Publishing House "University Book". 2019. 467 pp.

3. Dumych O., Kasian Y., Stasiuk Kh. Action games as means of developing speed and balance of late pre-school age children. Young sports science of Ukraine. 2017. V. 1. pp. 56.

4. Kulik N. A., Masliak I. P. The dynamics of physical state at children of late pre-school age under the influence of classes with the priority use of athletics facilities. Slobozhanskyi herald of science and sport. Kharkiv: KhSAPC, 2013. № 5. pp. 147–150.

5. Kulik N. A., Masliak I. P. Interconnection of physical preparedness and physical development components at children of late pre-school age. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports. Kharkiv, 2013. № 11. pp. 52–56.

6. Kulik N. A., Masliak I. P. Athletics in the physical education system of children of late pre-school age: methodological manual for physical education instructors and pre-school teachers. Sumy: A. S. Makarenko SumSPU, 2013. 108 pp.

7. Pasichnik V. M. Improvement of physical and mental abilities in physical education of late pre-school age children using integral balls: PhD thesis: 24.00.02 “Physical culture, physical education of different groups of the population”. Lviv, 2014. 20 pp.

8. Sports metrology: theory and practical aspects [Text]: textbook. L. P. Serhienko; Ministry of Education and Science of Ukraine. 2010. 773 pp.

9. Tarasova T. A. Physical control of preschool children: Methodological recommendations for managers and teachers of PEI. 2006. 176 pp.

THE LEVEL OF MANIFESTATION OF SPEED ABILITIES AT SENIOR PUPILS

¹Mirgorod Diana, ²Mameshina Margaryta

¹Westminster Physiotherapy and Pilates Studio, London, UK,

²Kharkiv state academy of physical culture, Kharkiv, Ukraine

Abstract. The analytical data of the level of development of speed abilities at senior pupils are given in the article. It is determined that indicators of manifestation of speed abilities at 16–17 year old pupils are “below the average” level. The dominance of boys’ results over girls’ data ($p < 0,05–0,001$) and, mainly, the slight improvement in indicators with age ($p > 0,05$) are established in sexual and age aspects.

Keywords: physical qualities, speed abilities, senior pupils, physical education.

Introduction. The preservation of nation’s health, especially of the younger generation, is a priority for the socio-economic development of our State. However, the results of recent researches confirm the negative trend of deterioration of state of health of the population of Ukraine, including children of school age [1; 9; 12; 14]. The serious causes of deterioration of pupils’ health are the lack of motor activity; the loss of popularity of physical cultural and sports activities; the indifference to physical culture lessons; the spread of harmful habits, especially among senior children and etc. [4; 11].

There is no doubt that the lack of movements leads to the decrease in the level of functional and motor preparedness of pupils and physical education is effective means of compensating for the lack of motor activity [3; 5].

However, the leading experts point out that the existing system of physical education in general secondary education institutions needs fundamental changes that will contribute to the solution of the noted problem [6; 9]. Therefore, modern

scientific researches are aimed at finding new approaches to solving the current issue - to increase the level of development of physical qualities at children of different ages. So, in order to improve the physical training process, specialists propose using the cheerleading exercises [2]; the differentiated study [7; 8; 10]; the assessment of the level of physical preparedness taking into account indicators of physical development [4]; the introduction of athletic gymnastics, wellness running and basic aerobics [13] and etc.

At the same time, it should be noted that the selective effectiveness of means, methods and forms of physical education mainly depends on the assessment of the initial level of development of physical qualities of pupils, directly different forms of speed. Therefore, in our opinion, the research of the level of development of speed abilities at senior students is relevant.

Connection of the work with scientific programs, plans, themes. The research was conducted according to the Thematic Plan of the research work of Kharkiv state academy of physical culture under the theme “Improvement of the physical education process of different segments of the population” for 2020–2026 (the state registration No. 0120U101110).

The purpose of the research is to research the level of development of speed abilities at the 10th–11th grades pupils.

Research tasks:

1. To determine the level of development of speed abilities at 16-17 year pupils.
2. To carry out the comparative analysis of the obtained indicators in sexual and age aspects.

Material and methods of the research. The research was attended by 64 senior pupils of the school № 150 in Kharkov. All the pupils, who took part in the research, were almost healthy and under the supervision of the medical worker. The following methods were used to achieve this purpose: theoretical analysis and synthesis of scientific literature; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. The manifestation of speed abilities was determined by indicators of motor

tests proposed by V. O. Romanenko [15]. The development of simple motor reaction was investigated by the “*relay*” test – grip of a falling stick (cm); frequency of movements was examined by the “*tapping test*” for 10 seconds (number of times); complex rate manifestation was examined by the test running on 60 m (sec).

Results of the research and their discussions. The performed analysis of indicators of the “*relay*” test in the age aspect (Tab. 1) determined that the results of boys are reliably higher than girls’ data ($p < 0,05$; $0,01$).

Table 1

The comparison of development indicators of speed abilities at the 10th-11th grades pupils in the sexual aspect

Grades	n	Boys	n	Girls	t	p
	Indicators $\bar{X} \pm m$					
“Relay” test (cm)						
10 grade	15	17,54±0,57	18	18,07±0,49	2,07	<0,05
11 grade	16	17,18±0,44	15	18,09±0,59	3,51	<0,01
“Tapping test” for 10 s (number of times)						
7 grade	15	60,80±6,17	18	53,00±11,88	7,53	<0,001
8 grade	16	63,50±9,33	15	53,06±14,20	8,43	<0,001
Running on 60 m (sec)						
7 grade	15	9,09±0,02	18	10,33±0,10	14,42	<0,001
8 grade	16	8,91±0,02	15	10,36±0,11	15,10	<0,001

The analysis of similar data in the age aspect (Tab. 2) determined that indicators of the 11th grades boys are better than data of the 10th grades boys, but these differences are insignificant ($p > 0,05$). The slightly different trend is found in indicators of girls (Tab. 2). It was established that the results of the 10th grades girls are insignificantly higher than data of the 11th grades girls ($p > 0,05$).

The comparison of average indicators of the “*relay*” test with the normative estimates presented by V. A. Romanenko [15] determined that the average results of the 10th–11th grades pupils are the rating of 3 points.

Analyzing the results of performing the “*tapping test*” in the sex aspect (Tab. 1), the reliable dominance of boys’ indicators over girls’ data is established ($p < 0,001$). It is defined in the age aspect (Tab. 2) that indicators of the 11th grades

boys are higher than data of the 10th grades and these differences are reliable ($p < 0,05$). Age differences are insignificant ($p > 0,05$) in girls' indicators (Table. 2).

The comparison of results of the "tapping test" with the normative estimates [15] indicates that indicators of the 10th–11th grades pupils are the rating of 2 points.

Table 2

The comparisons of development indicators of speed abilities at the 10th–11th grades pupils in the age aspect

Grades	n	10 grade	n	11 grade	t	p
	Indicators $\bar{X} \pm m$					
<i>"Relay" test (cm)</i>						
Boys	15	17,54±0,57	16	17,18±0,44	1,39	>0,05
Girls	18	18,07±0,49	15	18,09±0,59	0,08	>0,05
<i>"Tapping test" for 10 s (number of times)</i>						
Boys	15	60,80±6,17	16	63,50±9,33	2,70	<0,05
Girls	18	53,00±11,88	15	53,06±14,20	0,05	>0,05
<i>Running on 60 m (sec)</i>						
Boys	15	9,09±0,02	16	8,91±0,02	3,27	<0,01
Girls	18	10,33±0,10	15	10,36±0,11	0,28	>0,05

Considering the data of running on 60 m in the sexual aspect (Tab. 1) it is established that indicators of boys are reliably better than results of girls ($p < 0,001$). Analyzing the marked data in the age aspect (Tab. 2) it was found that results of the 11th grades boys are better than indicators of the 10th grades and these differences are reliable ($p < 0,01$). The comparison of girls' data didn't find significant differences with age ($p > 0,05$).

The comparison of indicators of running on 60 m with the normative estimates [15] determined that boys' results of both age groups are the rating of 3 points and indicators of girls - the rating of 2 points.

Summarizing the obtained indicators of the manifestation of simple motor reaction, frequency of movements and complex manifestation of speed, we concluded that the general level of development of speed abilities at 16-17 year old pupils is equal to the score of 2,4 points ("below level average" the).

Conclusions:

1. The conducted research determined “below the average” level of manifestation of speed ability at 16-17 year old pupils (manifestation of simple motor reaction – 3 points, frequency of movements – 2 points, complex manifestation of speed – 2,5 points).

2. In the sexual aspect there is a significant dominance of boys’ indicators over girls’ data on all the studied parameters ($p < 0,05 - 0,001$).

3. In the age aspect it was found that the results of pupils improve with age, but these differences are mainly insignificant ($p > 0,05$), except for boys’ indicators of the “tapping” test and running on 60 m, where the age differences are reliable ($p < 0,05; 0,01$).

The further research prospect is the development of special exercise complexes aimed at improving the level of development of speed abilities of senior pupils and determining their effectiveness.

References

1. Azhippo O. Y. The role and place of pupils’ physical education in formation of healthy lifestyle skills. Pedagogy and psychology: collection of scientific works. Kharkiv. 2015. Issue 47. pp. 290–300 (in Ukr.).

2. Bala T. M., Masliak I. P. Dynamics of indicators of the level of speed development under the influence of cheerleading exercises. Journal of T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. № 118. V. 3. Chernihiv: ChNPU. 2014. pp. 14–17 (in Ukr.).

3. Bala T. M., Svanadze A. S., Kuzmenko I. O. The level of physical preparation at the 10th -11th grades pupils. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. 2017. Issue 6(88). pp. 10–13 (in Ukr.).

4. Bodnar I. R., Stefanyshin M. V., Petryshin Y. V. The assessment of the physical preparation level at senior pupils taking into account indicators of physical development. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports. Kharkiv. 2016. № 6. pp. 9–17 (in Ukr.).

5. Krivoruchko Natalia, Masliak Irina, Bala Tetiana, Shesterova Ludmula, Mameshina Margarita, Kuzmenko Irina, Kotliar Sergey. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*. 2018. № 9(4). pp. 1498-1506.

6. Krutsevych T. Y. The concept of improvement of physical culture programs at comprehensive school. *Physical education at school*. 2012. № 2. pp. 9–11 (in Ukr.).

7. Mameshina M. A. Dynamics of indicators of coordination abilities development at the 7th and 9th grades pupils under the influence of multilevel system of differentiated education. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University*. Kyiv. 2018. Issue. 10(104)18. pp. 49–55.

8. Mameshina M. A. Influence of the multilevel system of differentiated studies on the level of development of individual motor abilities at 7th-9th grades pupils. *Proceedings of the XXXVII International scientific and practical Internet conference “Trends and prospects for the development of science and education in the context of globalization”*. Col. of scien. works. Pereyaslav-Khmelnyskyi. 2018. Issue 37. pp. 255–262 (in Ukr.).

9. Mameshina M. A., Masliak I. P., Zhuk V. O. State and problems of physical education in regional general education institutions. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv: KhSAPC. 2015. № 3 (47). pp. 52–57 (in Ukr.).

10. Mameshina, M. Change in indicators of the development of flexibility of students 13–15 years old under the influence of differentiated learning. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2020. vol. 1(75). pp. 35-40.

11. Maslyak I. P., Mameshina M. A., Zhuk V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2014. vol. 6(44). pp. 72–76. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013>

12. Maslyak, I.P., Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.A., Bala, T.M., Mameshina, M.A., Krivoruchko, N.V. & Zhuk, V.O. The Influence of the vestibular analyzer

functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2016. Vol. 9(2). pp. 20–27.

13. Moskalenko N., Yeliseieva D. Impact of independent physical education on physical state of senior pupils. Prydnistrovie herald of sport: scientific and practical journal. Dnipro, Innovation. 2017. № 1. pp. 197–202 (in Ukr.).

14. Moskalenko N.V., Yeliseieva D. S. The analysis of somatic health level at children of senior school age. Journal of T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Chernihiv. 2014. I.118. V. III. pp. 189–192 (in Ukr.).

15. Romanenko V. O. Diagnostics of motive abilities. Manual. Donetsk: DonNU, 2005. pp. 290 (in Russ.).

THE DYNAMICS OF INDICATORS OF AGILITY DEVELOPMENT AT 4-6 YEAR OLD CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF SPECIAL EXERCISES AIMED AT IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF SENSORY SYSTEMS

¹Moiseienko Olena, ²Platova Anna

¹Communal institution "Complex Children's and Youth Sports School "KhTP" of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine,

²Child psychologist, United Arab Emirates

Abstract. Indicators of agility development at 5-6 year old children and their changes after the introduction of exercises into the educational process aimed at improving the functions of sensory systems are given in the article.

Keywords: physical qualities, physical education, pre-school children, analyzers.

Introduction. Recently, the considerable attention has been paid to the child's physical development as a basis for the formation of a diverse harmonious personality in science and practice of study. The spiritual growth and development of mental functions are closely related to motor experience that pre-school children receive in the first years of their lives. So, sufficient motor activity and observance of the day regime contributes to the ration and improvement of the central nervous, cardiovascular, respiratory and motor systems, while the long-term hypo-dynamics regime becomes a satellite of numerous chronic diseases and as a consequence of general functional weakness [1, 3, 6].

Physical education provides a wide range of opportunities for improving the motor and intellectual activity of pre-school children and the development of physical qualities in this sense is a priority [1].

The study of domestic and foreign literature defines agility as a combination of two main components, firstly, the ability to master new motor actions quickly (the ability to learn quickly) and secondly, the ability to rebuild motor activities quickly

and more coordinated in conditions of sudden change of situation. The second ability is sometimes considered to be the ability for agile adaptation that manifests itself in relatively standard and unexpected situations that change rapidly [2, 4, 8].

The results of pedagogical work show that the solution of motor tasks and the agility development in the middle and senior pre-school age depend both on the maturity degree of the central nervous system, and on the preparedness of the motor system, the general level of physical preparation. The acquisition of new movements takes place on the basis of already existing coordination links. The more motor skills a child has, the easier she/he will be to perceive a new motor experience. In this sense, the acquisition of certain types of coordination in pre-school age and the foundation of methods of its improvement are brought to the fore.

A. S. Rovny, 2001; L. Ye. Shesterova, I. A. Kuzmenko, I. P. Maslyak, 2017; O. K. Moiseenko, 2019 but etc. studied the impact of sensory stress on physical preparation of different populations. The authors point to a relatively high degree of interaction between the development of physical qualities and individual sensory systems in their works. However, the works which are dedicated to the impact of special exercises aimed at the development of sensory systems on indicators of agility development at pre-school children is not enough in the accessible literature.

Connection of the work with scientific programs, plans, themes. The research was conducted in accordance with the Thematic Plan of the research work of Kharkiv state academy of physical culture under the scientific theme “Improvement of the physical education process of different segments of the population” for 2020-2026 (the state registration № 0120U101110).

The purpose of the research is to determine changes in indicators of agility development at 4-6 year old children under the influence of special exercises aimed at improving the functions of sensory systems.

Research tasks:

1. To study indicators of agility development at 4-6 year old children.
2. To determine changes in the investigated indicators under the influence of special exercises aimed at improving the functions of sensory systems.

Material and methods of the research. The research was carried out on the basis of the preschool institution № 393 in Kharkov for a period of 1 calendar year. They were attended by 106 pre-school children of 4-6 years of age, who were divided into two main groups – I group (54 children) – children aged 4-5; II group (52 children) – children aged 5-6. All the children who took part in the experiment were almost healthy and under the supervision of a children's doctor a pediatrician.

The primary testing of agility development was carried out at the first stage. As a result of this testing, the identity of experimental and main groups was established, which proved the validity of the objective conduct of the experiment.

At the second stage the repeated testing was carried out for the purpose of taking measures to change the parameters studied after the introduction into the physical education process of pre-school children of the developed by system of special exercises aimed at activating the function of sensory systems.

The following methods were used to solve the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The motor tasks proposed by E. S. Vilchkovskiy, O.I. Kurok [1], L. P. Serhiienko [7] were used to determine the level of agility development at children of pre-school age.

Results of the research and their discussions. The results of testing at 4 - 6 year old pre-school children of main groups are obtained before and after the pedagogical experiment, presented in Table 1.

The analysis of average indicators of agility development after the results: determination of accuracy of object hit to target, obstacle course, static balance deduction, ball tossing and catching established their improvement after the pedagogical experiment and these changes were significant and statistically reliable both at boys and at girls of both age groups ($p < 0,05$) (Table 1).

Table 1

**Indicators of the level of agility development at 4-6 year old pre-school children
before and after the experiment**

groups	I		II	
	Indicators $\bar{X} \pm m$			
	Boys	Girls	Boys	Girls
	Agility indicators			
n	31	23	30	22
<i>Determination of accuracy of object hit to target (points)</i>				
before the experiment	5,23±0,28	4,61±0,31	8,57±0,26	8,59±0,29
after the experiment	5,85±0,11	5,54±0,21	9,64±0,45	9,45±0,12
t	2,06	2,48	2,06	2,74
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01
<i>Obstacle course (s)</i>				
before the experiment	19,50±0,44	19,64±0,32	18,68±0,39	18,96±0,15
after the experiment	18,24±0,12	18,49±0,22	16,67±0,12	17,45±0,10
t	2,76	2,96	4,93	4,03
p	<0,05	<0,05	<0,001	<0,001
<i>Static balance deduction (s)</i>				
before the experiment	9,06±0,46	8,83±0,34	10,68±0,39	12,77±0,62
after the experiment	10,35±0,39	9,74±0,21	11,91±0,55	14,32±0,29
t	2,03	2,28	2,04	2,26
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
<i>Ball tossing and catching (number of times)</i>				
before the experiment	20,87±0,64	19,13±0,35	24,90±1,05	22,14±0,92
after the experiment	23,36±0,40	21,44±1,16	28,26±1,00	25,28±0,99
t	3,3	2,03	2,32	2,32
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

So, the best result in testing the accuracy of object hit to target, on average, at senior pre-school children, boys – 14 points, girls – 12 points; at pre-school children of middle age these data were at boys – 12 points, girls – 11 points. There was a slight prevalence of indicators of boys over such girls in both age groups. Similar differences were recorded after the pedagogical experiment.

While the worst mark was set before the experiment, both middle and senior pre-school children. These indicators were – 6 points at 5-6 year old pre-school children both at boys and at girls; the results of test were 5 points at boys and 4 points at girls in middle-aged pre-school children. It should be noted that the results of girls were slightly worse than indicators of boys.

When comparing the results of tennis ball throws with the standards presented by E. S. Vilchkovskiy, O. I. Kurok [1], it was found that indicators of 4-5 year old pre-school children meet the low level; this indicator was set at the average level in senior groups. Changes in the level of preparedness in the analysis of indicators in both age groups weren't established after the pedagogical experiment.

It should be noted that the system of exercises, which was a part of the pedagogical experiment and aimed at improving the functional state of the analyzers, included exercises on the development of orientation functions in space, in particular exercises on the improvement of visual and vestibular systems, which indirectly affected the obtained results of agility.

Obstacle course (s) took place by the normative criteria proposed by L. P. Serhiienko [7].

The best indicator of this test exercise was set by the boy of the senior age group and it was 13,6 s, in the middle age group this indicator was recorded at 14,9 s and also by the boy. Both best attempts were made after the pedagogical experiment.

The worst performance indicators of this exercise were established by girls, so in the middle age segment these data amounted to 22,1 s, in the senior – 19,6 s.

Comparing the indicators of children of middle and senior pre-school age obtained before and after the experiment with the standards presented by L.P. Serhiienko [7], it was found that they meet the score 1 point both before and after the experiment.

The exercise performance on static balance deduction established the prevalence of senior pre-school children's data, over such average, and indicators of boys in middle groups were better than indicators of girls. Senior pre-school children had a reverse trend.

When comparing the results of static balance deduction with the estimated criteria, it was found that indicators of 4-5 year old pre-school children meet the average level, in the senior groups this indicator was set at the level above the average. After the pedagogical experiment, the results of both age groups improved by the same level.

It should be noted that the function of maintaining a stable pose is directly under the influence of nerve pulses, which come from vestibular and visual sensory systems, because specially directed exercises, which were performed by pre-school children significantly improved the indicators of final testing.

The analysis of average indicators of exercise performance ball tossing and catching established the prevalence of results of girls over data of boys, and it was observed both in middle and in senior pre-school age. This tendency was observed both in previous testing and re-testing.

The comparison of the obtained indicators with the norms [1] found that the obtained indicators meet the average level.

Conclusions:

1. As a result of the research, on average, it was established the "average" level of agility development at pre-school children.

2. We offered the system of special exercises aimed at improving the functional state of sensory systems positively affected the indicators of agility at pre-school children of middle and senior pre-school age. All the studied indicators improved, but the assessment by the normative criteria didn't show this in any way.

The further research prospects in this direction are the relationship between sensory functions and physical preparation indicators of pre-school children.

References

1. Vilchkovskyi E. S., Kurok O. I. Theory and methods of physical education of pre-school age children: educational manual for students of pre-school faculties of high. educ. inst. MESU. The 3rd ed., Sumy: University book, 2017. 428 pp.

2. Hlazyrin I. D. The basics of differentiated physical education. Cherkasy, 2003. 352 pp.

3. Kozhukhova N. N., Ryzhkova L. A., Samodurova M. M. Teacher of physical culture in pre-school institutions. Ed. Center «Akademiya». 2002. 320 pp.
4. Masliak I. P., Mameshina M. A. Theory and methods of physical education. Manual remade. Kharkiv: KhSPC, 2018. 180 pp.
5. Moiseienko O. K., Horchaniuk Y. A., Danysh I. V. Dynamics of indicators of the auditory analyzer state at 5-6 year old children under the influence of specially directed exercises. Current problems of physical education of different segments of the population. Kharkiv: KhSPC, 2018. pp. 186–193.
6. Muravyov V. A., Nazarov N. N. Education of physical qualities of pre-school and school age children. Methodical grant, 2004. 112 pp.
7. Sports metrology: theory and practical aspects [Text]: textbook. L. P. Serhiienko; Ministry of Education and Science of Ukraine. 2010. 773 pp.
8. Theory and methods of physical education. Under the red. of T. Y. Krutsevych. Olympic literature, 2017. V. 2. 448 pp.
9. Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Maslyak I. P. Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyzer. Sport science. International scientific journal of kinesiology. 2017. Vol. 10. Issue 2. pp. 97–104.

INFLUENCE OF HORTING ELEMENTS ON THE LEVEL OF MOTOR PREPARATION OF 15 YEAR OLD PUPILS

¹Skaliy Alexander, prof. WSG, PhD; ²Bala Tetiana, PhD

*¹Institute of Sport and Physical Culture, University of Economy (WSG), Bydgoszcz,
Poland*

²Khakriv state academy of physical culture, Kharkiv, Ukraine

Abstract. Indicators of the level of physical preparation at the 10th grades pupils of general secondary education institutions and also their changes under the influence of specially selected horting exercises are given in the article. It was established that the inclusion of horting exercises affected positively the level of motor preparation in the physical education process of pupils of main groups, which began to meet the "above average" level.

Keywords: horting, variable module, physical qualities, high school students.

Introduction. Nowadays the issue of increasing the level of physical preparation and improving the younger generation health is becoming increasingly urgent. Statistics show that the number of children who have health deviations and low level of physical preparation increases every year. Experts consider that one of the main reasons for this situation is insufficient motor activity of pupils, which progresses every year [2, 6–7].

In order to solve this problem, it is necessary to find modern innovative technologies of physical education, which will contribute to increasing the level of physical preparation of pupils [2, 4, 9]. A number of researchers note in their works the positive influence of various specially selected exercises on the level of development of individual motor abilities and physical preparation of pupils of different ages [1, 3, 5, 8]. However, it should be noted that the analysis of the literature shows that there isn't enough work that would touch upon the problem of influence of horting exercises on the level of physical preparation of high school

students, which proves the expediency of our research.

Connection of the work with scientific programs, plans, themes. The research was conducted in accordance with the Thematic Plan of the research work of Kharkiv state academy of physical culture for 2016–2020 under the theme “Improvement of physical education in various educational institutions” (the state registration number 0115U006754) and for 2020–2026 "Improvement of the physical education process of different segments of the population" (the state registration number 0120U101110).

The purpose of the research is to determine changes in the level of physical preparation of the 10th grades pupils under the influence of hortling elements.

Material and methods of the research. The research was carried out on the basis of the comprehensive school № 150 in Kharkov step by step during 2016–2017 years. They were attended by 47 pupils of the 10th grades, of which 1 main and 1 control group were made. The main group included 23 pupils (11 boys and 12 girls), the control group – 24 pupils (12 boys and 12 girls). All the children who took part in the experiment were almost healthy and under the supervision of a school doctor.

During the experiment pupils of control groups were engaged only in the generally accepted program for general secondary education institutions “Physical culture. The 10th–11th grades” and the educational process on physical education of pupils of main groups were supplemented by the variable module “Hortling”. Specially selected hortling exercises made up the contents of the module lessons “Hortling”, and were also included in the preparatory part of the lesson of other types of variable modules, in the system of organized breaks and were given in the form of homework.

The following **methods** were used to solve the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics.

The level of physical preparation of high school students was determined by the performance indicators of motor tests proposed by V. A. Romanenko [10], L. P. Serhiienko [11].

Results of the research and their discussions. Analyzing the obtained results, the absence of reliable differences in the indicators of pupils of control and main groups was found by all the analyzed parameters ($p > 0,05$).

Considering the obtained data, which show the degree of manifestation of power abilities in the sexual aspect, it was found that the result of boys significantly higher than the indicators of girls and these differences are reliable ($p < 0,001$).

Comparing the indicators of arm bending and extension lying with the normative estimates offered by L. P. Serhiienko [11], it was found that the results of boys of the 10th grades meet the rating of 4 points, and the data of girls – 3 points, which is equal to the “above average” and “average” levels of force development respectively.

Analyzing the results of torso inclination forward by gender, it was found that the indicators of girls are reliably better than the results of boys ($p < 0,001$).

When comparing the obtained data with the norms presented by V. A. Romanenko [10], we found that the indicators of the 10th grades boys meet the rating – 2 points, and the results of girls – 3 points. This indicates the “low” level of flexibility development for boys and the “below average” level for girls.

Considering the obtained indicators, which characterize the level of speed development in the sexual aspect, it was found that the results of boys prevail over the data of girls and these differences are reliable ($p < 0,001$).

Comparing the noted indicators with the evaluation scale [11], it was established that boys’ results of running on 60 m meet the score of 3 points, and the data of girls’ – score of 2 points, which testifies to the “average” level of speed development at boys and the “low” level at girls.

It was found that the results of boys dominate the data of girls and these differences are reliable in the investigated data, which characterize the level of development of coordination abilities in the sexual aspect ($p < 0,01$).

Comparing this data with the evaluation scale [10], we found that the results of the 10th grades pupils meet the score of 4 points. This shows that the ability to show

dynamic parameters of movements of high school students meets the “above average” level.

Analysis of the results, which show the level of endurance development by gender, it was found that results of boys are reliably higher than indicators of girls ($p < 0,01$).

When comparing the obtained data with the norms proposed by L. P. Serhiienko [11], it was found that the indicators of the 10th grades pupils meet the rating of 2 points, which indicates the “low” level of endurance development at 15 year old pupils.

On the basis of the analysis of results of the carried out by us research, it can be stated that the level of motor preparation 15 year old pupils on average meets – 3 points, which is equal to the “average” level.

Comparing the results obtained after the introduction of horting elements into the physical education process (Table 1), it was found that the results of pupils of the main group improved both at boys and at girls. The reliable differences are observed in the results of arm bending and extension lying, throwing a small ball to the range and serial jumps up, where the results are reliable ($p < 0,05$ – $0,001$).

The trend of differences remained unchanged in comparison with the initial data by gender, that is, the results of boys dominate over the indicators of girls ($p < 0,01$).

When comparing the obtained data of pupils of control groups, we found a slight and unreliable improvement in the results ($p > 0,05$). The analysis of results in the sex aspect didn't find changes compared to the initial data.

Comparing the data of pupils of main and control groups, the results of pupils of the main group were found to prevail reliably over the indicators of the control group ($p < 0,05$ – $0,01$), except for running on 60 m, where the differences are unreliable ($p > 0,05$).

Comparing the results obtained after the introduction of horting elements into the physical education process with the normative estimates, it was found that the results of the 10th grades pupils improved by one point by the girls' results at

performing jumps up, throwing a small ball to the range, torso inclination forward and arm bending and extension lying.

Table 1

The comparison of average indicators of motor abilities at pupils of the main group before and after the experiment

Indicators	Before the experiment	After the experiment	t	p
	X±m			
	(n=11)	<i>Boys</i> (n=11)		
Arm bending and extension lying (number of times)	33,78±1,01	42,64±0,98	2,27	<0,01
Torso inclination forward (cm)	9,8±2,89	11,30±1,48	1,24	>0,05
Running on 60 m (s)	10,27±0,18	10,02±1,25	0,98	>0,05
Throwing a small ball to the range (m)	65,78±1,07	70,56±1,20	2,31	<0,01
Serial jumps up (number of times)	33,15±1,06	37,21±1,78	2,01	<0,05
	(n=12)	<i>Girls</i> (n=12)		
Arm bending and extension lying (number of times)	15,48±0,33	22,54±1,05	3,86	<0,001
Torso inclination forward (cm)	14,10±3,04	16,32±2,51	1,25	>0,05
Running on 60 m (s)	11,31±0,18	10,28±0,72	2,05	>0,05
Throwing a small ball to the range (m)	31,71±2,06	42,48±0,97	3,71	<0,001
Serial jumps up (number of times)	26,04±1,26	29,41±1,86	2,34	<0,05

The exception is indicators of running on 60 m of both investigated groups and arm bending and extension at boys. Where the results improved, but this didn't appear on the evaluation scale, and they as well as before the experiment are equal to 3 points at boys and 2 points at girls on indicators of running on 60 m and rating 4 points after results at performance of arm bending and extension at boys.

Determining the level of motor preparation of pupils of the main group after the experiment, it was established that it improved from the "average" level to the "above average" level both at boys and at girls. The most significantly improved results of arm bending and extension lying and serial jumping up.

From the above, we can sum up that using the specially selected horting exercises in the physical education process positively affected the level of physical preparation of high school students.

Conclusions:

1. The data of primary research show the “average” level of physical preparation for the 10th grades pupils.

The prevalence of boys’ results over girls’ indicators was found in the sexual aspect ($p < 0.01 - 0.001$).

2. The introduction of horting exercises in the physical education process of the 10th grades pupils of the main group positively affected the level of their physical preparation, which began to meet the “above average” level. The indicators of pupils of control groups didn’t experience significant changes after the experiment.

3. The analysis of results of the repeated researches in the sexual aspect didn’t reveal significant changes in comparison with the initial data.

4. The carried out research showed the positive influence of horting exercises on the level of motor preparation at the 10th grades pupils, which provides an opportunity to recommend physical culture teachers to include horting exercises in the educational process on physical education of high school students.

The further research prospect can be pursued by determining the extent of influence of horting activities on physical health indicators of high school students.

References

1. Bala T. M. The dynamics of the level of coordination abilities development of at the 7th-9th grades pupils under the influence of cheerleading. Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Lviv, 2012. Issue 16. V. 2. pp. 20–26. (in Ukr.)

2. Bala T. M., Masliak I. P. Dynamics of indicators of the level of speed development under the influence of cheerleading exercises. Journal of T. H. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. № 118. V. 3. Chernihiv: ChNPU. 2014. pp. 14–17. (in Ukr.)

3. Bala T. M., Aghyppo O. Flexibility development among 5–6th grade schoolchildren under the influence of cheerleading activity. Slobozhanskyi herald of science and sport. Kharkiv: KSAPC, 2017. №. 5(61). P. 9–13.

4. Bala T. M., Petrova A.S. (2019). "Analysis of the attitude of high school students towards innovative motor activities in the physical education system", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, № 4 (72). pp. 33–37. (in Ukr.)

5. Kuzmenko I. O. Change in the level of development of individual coordination abilities of middle school pupils under the influence of specially directed exercises. *Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Issue 14. In 4 V., 2010. V. 2.* pp. 124–130. (in Ukr.)

6. Lewandowska J., Brandt E., Danielewicz A., Skaliy T., Skaliy A., Zukow W. Healthy style of life manner fitness fitness sposób na zdrowy styl życia. *Journal of Health Sciences (J of H Ss)* 2013; 3 (6): 73–94.

7. Maryna Diachenko-Bohun, Nataliia Hrytsai, Maryna Grynova, Igor Grygus, Alexander Skaliy, Magdalena Hagner-Derengowska, Marek Napierała, Radosław Muszkieta and Walery Zukow. Historical Retrospective of the Development of Scientific Approaches to Health-Saving Activity in Society. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 №.1. 31–38.

8. Masliak I. P. Dynamics of the physical preparation level of younger pupils under the influence of special exercises aimed at improving the functional state of analyzers. *Theory and methods of physical education and sports: scientific and theoretical journal*. Kyiv: NUPESU, 2008. № 4. pp. 47–51. (in Ukr.).

9. Masliak I.P., Mameshina M.A, Zhuk V.O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, № 6 (44). 2014. pp. 69–72. (in Ukr.).

10. Romanenko V. O. Diagnostics of motive abilities. *Manual*. Donetsk: DonNU, 2005. pp. 290. (in Rus.).

11. Serhiienko L. P. *Sports metrology: theory and practical aspects*. Textbook, 2010. 776 pp. (in Ukr.).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Ажипно Олександр – доктор педагогічних наук, професор, ректор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Азаренков Віктор – старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Азаренкова Любов – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Бабаджанян Вікторія – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Бала Тетяна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Бережна Лариса – старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Блават Оксана – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»

Бойчук Роман – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Борейко Наталя – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Браславська Наталія – старший викладач кафедри фізичного виховання та БЖД Одеського національного економічного університету

Браславський Ігор – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного морського університету

Бурко Валерій – старший викладач кафедри фізичного виховання та

спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Воронцов Артур – аспірант Запорізького національного університету

Галазюк Віктор – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Гринько Віталій – викладач кафедри фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту

Дейнеко Альфія – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

Жук Вячеслав – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Захаркевич Тетяна – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Знак Віталій – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Йона Тетяна – викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Кисельов Валерій – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Клименченко Вікторія – старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Коваль Вікторія – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Кожухівський Володимир – здобувач вищої освіти 5 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Кононенко Ганна – старший викладач кафедри фізичного виховання та

спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Корольова Марина – кандидат юридичних наук, проректор з науково-педагогічної роботи, доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

Корчевська Олена – старший викладач кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету

Корягін Віктор – доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»

Красова Інна – старший викладач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

Криворучко Наталя – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Кривуца Ірина – вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи I ступеня № 176 Харківської міської ради

Крижанівський Володимир – доцент кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Куделко Вікторія – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту

Кузьменко Ірина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Кулик Ніна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Курій Олена – старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Майстренко Євгеній – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Мамешина Маргарита – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Марченков Михайло – доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури

Масляк Ірина – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Микитчик Ольга – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Моїсеєнко Олена – інструктор-методист Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа «ХТЗ» Харківської обласної ради

Несен Олена – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Оксьом Павло – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Отравенко Олена – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Первій Дар'я – здобувач вищої освіти 1 курсу Фінансового факультету Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Пермяков Олександр – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Петрова Ангеліна – аспірантка кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Пірогова Карина – аспірантка кафедри водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Подгорна Вікторія – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Одеського політехнічного університету

Рибалко Ліна – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Рядова Ліліана – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Слободянюк Юлія – здобувач вищої освіти 4 курсу кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Смолякова Ірина – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського політехнічного університету

Темченко Володимир – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Тимченко Ганна – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Хробатин Ігор – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Чередніченко Артем – старший викладач кафедри ФВтаС Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Черней Василь – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Штацька Валерія – здобувач вищої освіти 4 курсу кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури

Botagariyev Tulegen – prof. of Aktobe Regional State University named by K. Zhubanov

Mirqorod Diana – Instructor of Westminster Physiotherapy and Pilates Studio

Levina Tetiana – Enrichment instructor of IndigoKid Clab Inc, Enrichment

Platova Anna – Child psychologist

Skaliy Alexander – prof. WSG, PhD, Director of Institute of Sport and Physical Culture, University of Economy (WSG)

